

WOD: 629 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 1-10-1-20-1-30

Bench Press / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 1 Wdh			
R 2 / 10 Wdh			
R 3 / 1 Wdh			
R 4 / 20 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			
R 6 / 30 Wdh			