

WOD: 643 | Modalität: W**Datum:** **Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)****Wiederholungen: 3-2-2-1-1-1****Deadlift / max. GW Langhantel**

Gewicht von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 2 Wdh			
R 3 / 2 Wdh			
R 4 / 1 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			
R 6 / 1 Wdh			

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 2)**Wiederholungen: 3-2-2-1-1-1****Bench Press / max. GW Langhantel**

Gewicht von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 2 Wdh			
R 3 / 2 Wdh			
R 4 / 1 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			
R 6 / 1 Wdh			

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 3)**Wiederholungen: 3-2-2-1-1-1****Back Squat / max. GW Langhantel**

Gewicht von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 2 Wdh			
R 3 / 2 Wdh			
R 4 / 1 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			
R 6 / 1 Wdh			