

**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			