WOD: 658 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Clean / 42.5kg Langhantel

42x Back Extension

15x Clean / 42.5kg Langhantel

30x Back Extension

9x Clean / 42.5kg Langhantel

18x Back Extension

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			