

WOD: 669 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Hang Clean / 42.5kg Langhantel

Handstand Push-Up

Deadlift / 82.5kg Langhantel

Ring Dip

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| Gewicht von | | | |
| R 1 / 21 Wdh | | | |
| R 2 / 15 Wdh | | | |
| R 3 / 9 Wdh | | | |