WOD: 680 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 3-3-3-3-3

Shoulder Press / max. GW Langhantel

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