

Datum:	
Datum.	

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Deadlift / 142.5kg Langhantel

50x Double Under

25x Deadlift / 100kg Langhantel

50x Double Under

35x Deadlift / 60kg Langhantel

50x Double Under

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