

**WOD: 709 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9

Back Squat / max. GW Langhantel

Handstand Push-Up

Gewicht von			
R 1 / 15 Wdh			
R 2 / 12 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			