

WOD: 734 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9-15-12-9-15-12-9

Thruster / 60kg Langhantel

Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

Gewicht von			
R 1 / 15 Wdh			
R 2 / 12 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			
R 4 / 15 Wdh			
R 5 / 12 Wdh			
R 6 / 9 Wdh			
R 7 / 15 Wdh			
R 8 / 12 Wdh			
R 9 / 9 Wdh			