WOD: 750 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-18-15-12-9

Deadlift / 42.5kg Langhantel

Hang Power Clean / 42.5kg Langhantel

Front Squat / 42.5kg Langhantel

Push Jerk / 42.5kg Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 18 Wdh			
R 3 / 15 Wdh			
R 4 / 12 Wdh			
R 5 / 9 Wdh			