WOD: 76 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 3-2-2-2-1-1-1-1-1

Front Squat / max. GW Langhantel

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