WOD: 811 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 5-5-3-3-3-1-1-1-1-1

Back Squat / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 5 Wdh			
R 2 / 5 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			
R 6 / 1 Wdh			
R 7 / 1 Wdh			
R 8 / 1 Wdh			
R 9 / 1 Wdh			
R 10 / 1 Wdh			