WOD: 8ka | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-18-15-12-9-6-3

Thruster / 42.5kg Langhantel

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 18 Wdh			
R 3 / 15 Wdh			
R 4 / 12 Wdh			
R 5 / 9 Wdh			
R 6 / 6 Wdh			
R 7 / 3 Wdh			