

WOD: 8za | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2

Bench Press / max. GW Langhantel

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