

WOD: 96 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 3-3-3-3-3

Deadlift / max. GW Langhantel

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| Gewicht von |  |  |  |
| R 1 / 3 Wdh |  |  |  |
| R 2 / 3 Wdh |  |  |  |
| R 3 / 3 Wdh |  |  |  |
| R 4 / 3 Wdh |  |  |  |
| R 5 / 3 Wdh |  |  |  |