

WOD: b3c | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

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

Back Extension

GHD Sit-Up

Overhead Squat / 60kg Langhantel

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			