WOD: k16 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

Strict Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 15 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			