

WOD: k8c | Workout 15.5 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 27-21-15-9

Row

Thruster / 42.5kg Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 27 Wdh			
R 2 / 21 Wdh			
R 3 / 15 Wdh			
R 4 / 9 Wdh			