

WOD: n07 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9-6-3

Chest to Bar Pull-Up

Clean and Jerk / 60kg Langhantel

Push-Up

Gewicht von			
R 1 / 15 Wdh			
R 2 / 12 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			
R 4 / 6 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			