

WOD "pre-doms"

DB skulderpres. 15-20kg. Max reps.

45* DB bænkpres. 15-20kg. Max reps.

Flad DB bænkpres. 15-20kg. Max reps.

Derfter alle 3 øvelser i omvendt rækkefølge med 60-75% af vægten (10-15kg)