Godt nytår! ?
Vi starter det nye år med at bygge muskler (ben og bryst).
Det vil være meget individuelt da det er baseret på %.
Så vi fortsætter vores stil med bare at gi et ?? når man har klaret en dag.

Dag 1

Hero WOD

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #1

C) Hero WOD “René”

Dag 2

Styrke overkrop

A) WUP “kosteskaft”

B) “25-50-25”

25 Bicep curls m/20kg stang

50 Bænkpres m/20kg stang

25 Bicep curls m/20kg stang

C) Bænkpres

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

5 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 rep 35-40kg

D) Grip-Tabata

8 runder. 20 sek på/10 sek pause.

(Alt. grip af 10kg plate)

Phoca PDF

E) EMOM 12

Minut 1: 10 incline DB bænkpres 2x15kg

Minut 2: 5+5 SA Wall-Ball throw

F) E2MOM x 5 runder.

400m løb AFAP (as fast as possible)

Dag 3

Styrke ben

A) WUP "Backsquat"

B) Core

30 Bækkenløft

45sek SL glutebridge hold hø

30 Bækkenløft

45sek SL glutebridge hold hø

30 Bækkenløft

C) Backsquat

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

5 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 rep 40-50kg (UB)

D) WOD

Every 90sek x 10 or till death do you apart:

10cal Ro

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Power Cleans

Phoca PDF

Runde 1: 10cal + 1 PC

Runde 2: 10cal + 2 PC

Osv., indtil 10 runder, eller indtil du ikke kan mere (death by power cleans)

Vægt: samme stang som dine 25 rep i C, hvis teknisk muligt.

Dag 4

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #1

C) WOD

60 push-ups

6km løb

60 push-ups

Phoca PDF