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:
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
Startvægt 40kg. +5kg efter hver runde.

D) Styrke:
3 runder:
16 incline alt. DB bænkpres @2x18-22kg
10 crossover symmetry pull
Derefter:
2 runder:
10 Flyers @2x8-12kg
10 Front raises @2x8-12kg

E) Grip-Tabata
8 runder. 20 sek på/10 sek pause.
Alt. grip af 10kg DB

Dag 3

Cardio/Endurance

B) Mobility #1

B) WUP:
800m løb @10km/t
200m gå @4km/t
500m løb @12km/t

C) WOD
For tid:
3 runder:
10 burpees
100-200-300-400-500m løb @13,5km/t. 1%incline.

Phoca PDF

(Altså: 10 burpees, 100m løb, 10burpees, 200m løb, 10 burpees…… op til 500m løb. Derefter forfra i yderligere 2 runder.
Ialt: 4,5km løb og 150 burpees)
Løb og burpees UB. Pauser i transitionerne.
Go get it!

Dag 4

Dødløft program. 4 ud af 4.

A) WUP "Dødløft"

B) Mobility #5

C) Core #8

D) Dødløft. 10 min.
Byg langsomt op i sæt af 2 til startvægt i E

E) Dødløft-program 2/4
3 runder:
1 rep, 20sek pause
1 rep, 20sek pause
1 rep, 2min pause
Runde 1: 84% af 1RM
Runde 2: 88% af 1RM
Runde 3: 92% af 1RM

F) Move
Løb eller cykle 15-20 min i roligt tempo.

Phoca PDF