Move!

Dag 1

A) WUP
Ro 500m i roligt tempo.
B) Mobility #5
C) WOD, for tid:
Ro 7500m
75 Burpees.
Ro og burpees må deles op som du ønsker, men skal tages i samme WOD.

Dag 2

A) WUP "Kosteskaft"
B) Mobility #2
C) Core #1
D) WOD for tid. KB @16kg:
400m løb
100 KB deadlift
400m løb
80 KB swing
400m løb
60 KB clean (30 hø+30 ve)
400m løb
40 KB snatch (20+20)
400m løb
20 KB strict press (10+10)
50 Boxjump@24"

Dag 3

A) Mobility #1
B) WUP romaskine - direkte over i 500m roligt roning.
Derefter:
5 runder af 1200m, således:
300m på 2:00/500m
300m på 1:55/500m
300m på 1:50/500m
300m på 1:45/500m
2 min pause inden næste runde.
C) Hexbar Dødløft:
3x15 reps@70-80kg
Efter sidste rep af sidste sæt, fortsættes uden pause til et Max hold (grip/Hexbar dødløft hold).

Dag 4

Phoca PDF

A) Mobility Routine #1
B) Endurance WOD
“Ruck” (alternativt alm løb)
Rygsæk/vest @10kg
10 runder:
4min løb
2min gå

Phoca PDF