Move & Powerlift

Dag 1

A) Mobility #2

B) Rygprogrammet
Level 1 eller 2.

C) WOD
60 push-ups
6 km løb eller ro.
60 push-ups

Dag 2

A) Mobility #3

B) "25-50-25"
25 barbell bicep curls @20kg
50 barbell benchpress @20kg
25 barbell bicep curls @20kg

C) 6 Bænkpres @50-60kg

D) Styrke "6-12-25"
3 Runder:
6 Bænkpres @75% 1RM
12 Incline DB bænkpres @12-16kg
25 Push-ups
3 minutters pause

E) Intervalløb
AFAP (as fast as possible)
3 Runder:
400m løb 1% incline
1 minut pause
400m løb 3% incline
1 minut pause
400m løb 5% incline
2 minutter pause
(9 x 400m ialt)

Dag 3

A) WUP "Kosteskaft"

Phoca PDF

B) Mobility #1

C) Styrke-WOD “21”
2 runder (2x7-7-7)
Vægt 20-30kg

D) WOD
For tid, KB @16kg:

Del **A**:
1. 300m Ro
2. 2x KB bear complex (vist med 2 kb. I WOD’en bruges kun 1) (1hø+1ve)
3. 3x jumpsquat
4. 4x Devils press (2+2)
5. 5x Handrelease push-up
6. 6x KB frontrack lunges (3+3)
7. 7x KB curls
8. 8x KB swings
9. 9x Butterfly sit-ups
10. 10x Burpees

Først laves 1, så laves 1+2, derfefter 1+2+3 osv indtil 1 - 10.

Del **B**:
Samme som del A, men bagfra!
Først laves 10, så laves 10+9, derfefter 10+9+8 osv indtil 10 - 1.
Eneste forskel ved del B; istedet for burpees laves down-ups.

Dag 4

A) Mobility #1

B) Endurance WOD
“Ruck” (alternativt alm løb)
Rygsæk @15kg
10 runder:
3min løb
3min gå

Phoca PDF