Back 2 business

Dag 1

Styrke og cardio

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #4

C) “25-50-25”
(bicep-bænk-bicep @20kg)

D) Bænkpres:
10rep @50kg
8rep @60kg (55)
6rep @70kg (60)
4rep @80kg (65)
2rep @90kg (70)

E) WOD
AMRAP30
400m løb
6 bænkpres @70kg (60)

Dag 2

Styrke og cardio

A) WUP “squat”

B) Core #8

C) Styrke ben:
5x12 alt. reverse lunges fra plate DB 2x22kg
5x5 Front Squat. Startvægt 50kg. Øges efter hvert sæt.

D) WOD
EMOM10
2 GTO hø DB 22kg
2 GTO ve DB 22kg
2 Burpees
+1 Burpee pr runde

Dag 3

Hybrid træning

Phoca PDF

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core #14

C) Move: Løb 5km

D) Dødløft/greb:
10 langsomme Goodmornings m/tom stang.
Derefter:
3 Hexbar DL @60kg m/60sek hold på sidste rep, 2min pause.
3 Hexbar DL @70kg m/50sek hold på sidste rep, 2min pause.
3 Hexbar DL @80kg m/40sek hold på sidste rep, 2min pause.
3 Hexbar DL @90kg m/30sek hold på sidste rep, 2min pause.
3 Hexbar DL @100kg m/20sek hold på sidste rep, 2min pause.
AMRAP Hexbar DL @100kg (UB til fail)

Dag 4

Endurance eller Open

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #1

C) Løb/ro/bike/ruck i 50min for distance

Optional:

Skift dag 4C ud med Open 24.3

Phoca PDF