Move & Powerlift

Dag 1

A) Mobility #2

B) Core #6

C) WOD “Burpee madness”

D) Styrke: Bænkpres.
6 x 3 Reps. Startvægt 60kg. Øges hvert sæt.

Dag 2

A) Mobility #3

B) Rygprogrammet
Samme level som sidst eller +1

C) Styrke "6-12-25"

D) WOD “Laura”:
3000m Roning. Hvert 3. Minut (startende ved minut 3) 8 burpees.
(Romaskinen stilles til at tælle ned fra 3000m, on a running clock, ved minut 3-6-9-12 osv stiller du dig ved siden af romaskinen og laver 8 burpees.)

Dag 3

A) WUP "Dødløft"

B) WUP-WOD
30 Kb swing @16kg
20 Kb swing @20kg
10 Kb swing @24kg
Fokus på Core (“stramme baller”) og på at indlede swing ved at støde med hoften.

C) Styrke 1
Dødløft Banded
8-6-4-2 reps
Slutvægt ca 50% af 1RM
(Sort/gul elastik)

D) Styrke 2
Dødløft Banded
Every 3 minutes x 4.
4 reps/runde.

Phoca PDF

Tempo: Hurtigt op-langsomt ned.
Vægt: 60-65% af 1RM. Samme vægt hele vejen.
(Sort/gul elastik)

E) WOD “Giddy up”
AMRAP 15 minutter:
1 dødløft (60kg)
1 burpee over bar
1 boxjump 24”
Efter hver runde lægges 1 rep til alle øvelser (1/1/1 2/2/2 3/3/3 osv)

Endurance

A) Mobility Routine #1

B) WOD:
For time:
75 KB Goblet squat@16kg
7,5km løb
75 KB snatch@16kg

Phoca PDF