

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.

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