Keep truckin'

Dag 1

“Well rounded”

B) Mobility #1

C) WOD:
400m løb @10km/t
10 strict press - tung
400m løb @11km/t
9 strict press - tung
400m løb @12km/t
8 strict press - tung
400m løb @13km/t
7 strict press - tung
400m løb @14km/t
6 strict press - tung
400m løb @15km/t
5 strict press - tungere
400m løb @16km/t
4 strict press - tungere
400m løb @17km/t
3 strict press - tungere
400m løb @18km/t
2 strict press - tungere
400m løb @19km/t
1 strict press - tungest
400m løb @20km/t
AMRAP Backsquat - samme vægt som ved sidste sæt strict press.
Hvis man rammer sit max på løbetempoet før 20km/t, tager man 2km/t fra der hvor man er kommet til, og gennemfører resten af WOD’en med den fart.

D) Core. 6min UB.
3min lav squat sit.
2min planke
1min høj planke

Dag 2

"Move"

B) “Rygprogrammet”

Phoca PDF

Samme level som sidst eller +1

C) Teknik
DB Devils press
4-4-4-4-4-4
Vægt øges gradvist

D) Move:
Løb 1km
Ro 2km
Løb 1km
Ro 2km
Løb 1km

Dag 3

Crossfit Open 18.3

B) Core #13

C) Move:
3 runder AMRAP4
200m løb
4 DL @80kg
(3 x 4min arbejde (AMRAP). 1min pause mellem hver AMRAP)

D) Teknik/styrke BB Powerclean
1-1-1-1-1-1
Byg gradvist op til 80-90% 1RM

E) WOD
Del 1:
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
KB Goblet squat @24kg
Burpees
Del 2:
Find din 1RM BB (power) Clean.
Tid ialt til både del 1 og del 2 = 12min.

Dag 4

Endurance

B) Mobility #1

C) WOD
Del 1:
7x BB complex
1 complex = 1 Dødløft, 1 powerclean, 1 hang power clean og 1 jerk. Vægt: 45kg

Phoca PDF

Del 2:
2 runder:
50cal Ro
25 V-ups
20 jumpsquats
15 Powerclean @30kg
10 DB devils press @2x20kg
Del 3:
AMRAP (til timecap):
2 wallwalks
6 DB hang power snatch eller clean @2x20kg
10 Box stepups m/DB @2x20kg. 20”
Timecap (del1+2+3): 40min.
WOD’en kan med fordel laves som en MakkerWOD YGIG. Dobbelt op på alle øvelser. Samme timecap.

Phoca PDF