Feel the power!

Dag 1

Fart og volume

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

C) WOD
400m løb @10km/t
10 Bænkpres @60kg
400m løb @11km/t
9 Bænkpres @60kg
400m løb @12km/t
8 Bænkpres @60kg
400m løb @13km/t
7 Bænkpres @60kg
400m løb @14km/t
6 Bænkpres @60kg
400m løb @15km/t
5 Bænkpres @60kg
300m løb @11km/t
9 Bænkpres @55kg
300m løb @12km/t
8 Bænkpres @55kg
300m løb @13km/t
7 Bænkpres @55kg
300m løb @14km/t
6 Bænkpres @55kg
300m løb @15km/t
5 Bænkpres @55kg
300m løb @16km/t
4 Bænkpres @55kg
200m løb @12km/t
8 Bænkpres @50kg
200m løb @13km/t
7 Bænkpres @50kg
200m løb @14km/t
6 Bænkpres @50kg
200m løb @15km/t
5 Bænkpres @50kg
200m løb @16km/t
4 Bænkpres @50kg
200m løb @17km/t
3 Bænkpres @50kg

Phoca PDF

Dag 2

Crossfit

B) “Rygprogrammet”
Samme level som sidst eller +1

C) Teknik/styrke:
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
PowerClean @40-50kg
Pull-ups ell. Inv. Rows.

D) Move:
Ro 2km roligt tempo.

E) WOD.
For tid:
30-20-10
Kb swing @16-24kg
Kb Goblet squat
Kb alternating Clean&jerk.

Dag 3

Crossfit

B) Core #7

C) Move:
Løb 2km.

D) Styrke/Teknik:
Find 5RM for Dødløft

E) WOD
For tid:
30sek på, 30sek pause.
40 Hang power clean @40kg
20 Burpees
20 Hang power clean @40kg
10 Burpees

Dag 4

Interval 2

A) WUP “løb”

B) Mobility #1

Phoca PDF

C) WUP fortsat; jog 1km

D) WOD

Løb 5 x 800m @13-15km/t

1 minut pause mellem hver runde.

(Forsøg at holde samme tempo alle 5 runder)

E) Cool down; jog 1km

Phoca PDF