Styrke, fart & udholdenhed

Dag 1

A) Mobility #1

B) "Rygprogrammet"
Samme level som sidst eller +1

C) Styrke:
Every 4 minutes for 20 minutes (5rds):
20 (10+10) DB Reverse lunges @2x12-20kg
10 pull-ups
Vægt ved DB Reverse lunges bør være tungere end sidste uge.

D) WOD:
Every 2 minutes x 12:
Runde 1+4+7+10: 200m løb @ 5% stigning
Runde 2+5+8+11: 15 Boxjump @24"
Runde 3+6+9+12: 15 Dødløft @60kg

Dag 2

A) Mobility #2

B) WUP:
10min let løb

C) Intervaller:
5x400m As fast as possible
Work/rest ratio 1:1

D) WOD:
For tid:
1km løb
2km ro
3km løb

Dag 3

A) WUP 1km roning (roligt tempo)

B) WUP-WOD
4 runder:
12 KB Goblet squat@20-24kg
12 KB swings@20-24kg
1 minut pause

Phoca PDF

C) Styrke 1
Dødløft Banded
8-6-4-2 reps
Byg op gradvist. Slut med det som skal bruges i næste blok.
(Sort/gul elastik)

D) Styrke 2
Dødløft Banded
Every 3 minutes x 4.
4 reps/runde.
Tempo: Hurtigt op-langsomt ned.
Vægt: 75% af 1RM. Samme vægt hele vejen.
(Sort/gul elastik)

E) WOD
3 runder:
- 10 Cyclist Frontsquat (KB@2x20 kg eller BB@50 kg)
- 10 Jumpsquats
- 1 minut pause

Cyclist Frontsquats og jumpsquats UB og uden pause imellem.

Dag 4

A) Mobility #1

B) Core #1

C) WOD:
Løb 8km

Phoca PDF