Speed & Power

Dag 1

Sprængfarlige ben

+ 3x8 langsomme squat m/ tom stang

B) Core #7

C) Styrke
10-8-6-4-2
Backsquat @50-60-70-80-90kg
5-4-3-2-1
Seated Boxjump
(10 squat, 5 Boxjump, 8 squat osv)

D) WOD
5 runder,
2 min arbejde, 1 min pause. (15min totalt)
AMRAP
1 Lunge hø m/15kg sandsæk
1 Lunge ve m/15kg sandsæk
1 squat m/15kg sandsæk

Dag 2

"2 push, 1 pull"

A) WUP "Bænkpres"

B) Mobility #3

C) Styrke
C1) 5-5-5-5-5-3-1
Kneeling skulderpres
Startvægt 20kg. Vægt øges (eller holdes) efter hvert sæt.
C2) 5-5-5-5-5-3-1
Incline bænkpres
Startvægt 40kg. Vægt øges (eller holdes) efter hvert sæt.
C3) 5-5-5-5-5-3-1
Bent over row
Startvægt 50kg. Vægt øges (eller holdes) efter hvert sæt.

D) Move:
Ro 2km roligt tempo.

Dag 3

Phoca PDF

“Ben, guns & rengøring”

A) WUP “Backsquat”

B) Move: Løb 2km.

C) Styrke:
3 runder:
5 Hammer Curls, 10 alt. bicep curls, 5 Hammer curls @12-18kg
10 (5+5) single leg landing Boxjump @24-30”
(1 runde = 5-10-5 curls + 10(5+5) BJ)

D) Styrke:
10hø-10ve-8-8-6-6-4-4-2-2 sc. pistols

E) Power Cleans
3-3-1-1-1-1-1 rep for max vægt med god teknik.

Dag 4

“ryggen og roning”

B) Styrke: Barbell Goodmornings
5x10reps:
Stang uden vægt
Stang med 5+5kg
Stang med 5+10kg
Stang med 10+5kg
Stang med 510+10kg

C) KB swing Tabata
8 runder:
20sek KB swing @16-20kg
10stk KB High hold.

D) Move
Roning: 5km for tid.

Phoca PDF