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 DB Hammer-curls
Vægt ved DB Reverse lunges bør være tungere end sidste uge.

D) WOD/Intervaller:
As fast as possible.
3 runder (uden pause imellem):
1000m løb
2 minutter gang (4 km/t)

A) Mobility #2

B) Core #5

C) WOD:
Løb 8km

Dag 3

A) WUP 1km roning (roligt tempo)

B) WUP-WOD
4 runder:
10 Banded Goodmornings.
10 Banded KB swings@16kg
10 (5+5) SL RDL KB@16kg

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

D) Styrke 2

Phoca PDF

Dødløft Banded
Every 3 minutes x 4.
4 reps/runde.
Tempo: Hurtigt op-langsomt ned.
Vægt: 80% af 1RM. Samme vægt hele vejen.
(Sort/gul elastik)

E) WOD “FRAN”
For tid:
21-15-9
Thrusters 30-40kg (RX: 42,5)
Pull-ups

Dag 4

A) Mobility #1

B) Core #1

C) WOD:
Løb 8km

Phoca PDF