Move & deadlifts

Dag 1

A) WUP Løb 1km roligt

B) Core #7 (10-50-10)

C) WOD "Running up that hill":
100m, 10% incline. Fart 10km/t
200m, 9% incline. Fart 10km/t
300m, 8% incline. Fart 10km/t
400m, 7% incline. Fart 10km/t
500m, 6% incline. Fart 10km/t
600m, 5% incline. Fart 10km/t
700m, 4% incline. Fart 10km/t
800m, 3% incline. Fart 10km/t
900m, 2% incline. Fart 10km/t
1000m, 1% incline. Fart 10km/t
Mellem hver runde:
50m Hexbar Farmerwalk @60kg

D) Finisher:
AMRAP2
Hexbar dødløft @60kg
(As many reps as possible in 2 minutes)

Dag 2

A) WUP Løb 1km roligt +
verdens bedste stræk 5+5 x2

B) Styrke:
5x5 Seated Backsquat. Slut med en heavy5

C) WOD "Running&jumping"
For tid:
400m løb, 10km/t
400m løb, 11km/t
400m løb, 12km/t
400m løb, 13km/t
400m løb, 14km/t
400m løb, 15km/t
400m løb, 16km/t
400m løb, 17km/t
400m løb, 18km/t
Efter hver runde løb, 6 Boxjump @24"

Phoca PDF

D) Finisher
10-8-6-4-2
Alternating bicep curls 10 hø, 10 ve, 8 hø, 8 ve osv
Når den ene arm laver curls, holder modsatte arm håndvægten statisk i 90*
Vægt: 2x6-10kg

Dag 3

A) Mobility #1

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

C) Løb/cykle/ro/ruck
45min for distance

Dag 4

A) WUP "kosteskaft" + 3 runder:
10 Bækkenløft
5 Cobra stretch

B) Grip #2 (Underarm + dynamisk grip)

C) WUP-WOD
5 runder:
10cal ro
10 KB-swings @20kg

D) DL-WUP
10-8-6-4-2 Hexbar DL
Startvægt 60kg. Byg op til startvægten
som bruges i E.

E) Hexbar DL "waves"
3 Hexbar DL @83% af 1RM
2 Hexbar DL @86% af 1RM
1 Hexbar DL @89% af 1RM
3 Hexbar DL @86% af 1RM
2 Hexbar DL @89% af 1RM
1 Hexbar DL @92% af 1RM

F) Finisher:
Løbe-WOD "another-damn-hill"
15 minutter.
Minut 0-5: 0% incline. 10km/t
Minut 5: 1% incline. 10km/t
Minut 6: 2% incline. 10km/t
Minut 7: 3% incline. 10km/t
- osv. Indtil:
Minut 14: 10% incline. 10km/t
Minut 15: WOD complete. Cool down.

Phoca PDF