Dag 1

A) WUP “løb”

B) Bicep curl. WOD “21”

C) Intervalløb
10 runder:
På 2 minutter:
10 Jumpsquats, resten af tiden indtil de 2 minutter er gået, løb så langt som muligt.
2 minutter pause mellem hver runde.
Score: afstand løbet ialt.

D) T2B challenge
Efter en passende pause fra A&B.
Find et egnet sted for T2B.
Hvor mange kan du tage på 5 minutter?
Skalering: Knees2elbow
Alternativ: Hvis T2B teknikken slet ikke er god nok til denne challenge, så brug 10 minutter på teknik træning.

Dag 2

Leg day

A) WUP “Backsquat”

B) Core #11 Rygprogrammet

C) Backsquat:
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-x reps
Startvægt 50kg. +5kg efter hver runde.
Fokus på kvalitet. Bliv ved med 1 rep til dagens 1RM

D) Styrke:
TRX pistols m/frontrack KB.
5+5, 4+4, 3+3, 2+2, 1+1 (1 hø+1 ve).

E) Move:
Løb 2 km med 3% incline i roligt tempo.

Dag 3

Endurance

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility routine #1

C) WOD
1km Ro
30 Jumpsquat
2km Ro

Phoca PDF

20 Jumpsquat
3km Ro
10 Jumpsquat

Dag 4

Dødløft program. PR dag.

A) WUP “Dødløft”

B) Mobility #5

C) Core #8

D) Dødløft:
5 reps @50%
4 reps @60%
3 reps @70%
2 reps @80%
1 rep @90%
1 rep @95%
Go for PR!!

F) WOD
AMRAP15
9 tunge SA thrusters @20-24kg DB/KB
12 Boxjump stepdowns
200m ro

Phoca PDF