Fart&Styrke

Dag 1

Styrke

B) Mobility #3

C) Styrke “6-12-25 - Skulder”
4 Runder:
6 strict press @20-40kg
12 push press @20-40kg
25sek håndstand
3 minutters pause

D) Styrke/teknik PowerClean
5-4-4-3-3-3-2-2-2-2-1-1-1-1-1
Startvægt 40kg
Når man går ned i reps, øges vægten.

E) WOD
10 Runder:
3 PowerClean (samme vægt som 3rep i C)
6 Burpees
9 Boxjump 24”

Dag 2

Fart

A) WUP “Løb”

B) Mobility #1

C) Løb/Jog 1km

D) WOD “Norwegian 4x4”
4 runder:
4 minutter løb @75-85% af Max HR
3 minutter gå/lunte

E) Finisher
Pull-ups
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Dag 3

Phoca PDF

Styrke

A) Mobility #3

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

C) Jeffersons Curls
3x6reps. Langsomme, fokus på kvalitet.
KB 12-20kg

D) 6 Backsquat @40-50kg

E) Styrke "6-12-25 - Ben"
4 Runder:
6 Backsquat @60% 1RM
12 frontrack KB Frontsquat @2x12-16kg
25 Airsquats
3 minutters pause

E) E2MOM x5
(Hver andet minut i 10minutter)
3 Backsquat @75% 1RM

F) WOD
AMRAP20
300m løb 5%incline
30sek Barhang

Dag 4

Move

A) WUP "Løb"

B) Core #6

C) WOD
60 push-ups
6 km løb eller ro
60 push-ups

Phoca PDF