Move & Crossfit

Dag 1

A) Mobility #2

B) Core #1

C) Move:
Løb 7km

Dag 2

A) Mobility #1 + 5min jog

B) WOD:
Buy in: 400m løb
400m løb
20 DL (Dødløft) @ 60kg
400m løb
20 DL
20 Butterfly sit-ups
400m løb
20 DL
20 Butterfly sit-ups
20 Goblet squat @16kg (KB)
400m løb
20 DL
20 Butterfly sit-ups
20 Goblet squat @16kg (KB)
20 Box-jump
400m løb
20 DL
20 Butterfly sit-ups
20 Goblet squat @16kg (KB)
20 Box-jump
20 Burpees
Cash-out: 400m løb

C) Styrke:
Find din 10RM Dødløft.
Timecap: 10 min

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

Phoca PDF

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

C) Move:
Løb 1km
Ro 2km
Løb 3km
Ro 2km
Løb 1km

Dag 4

A) Jog/bike 10min

B) Mobility routine #1

C) WOD
3 runder:
15 push-press @ 40kg
12 Front squat @ 40kg
9 Burpees over bar
Pause 2 min
3 runder:
21 Down-ups (Burpee uden hop)
15 Thrusters @ 40kg
12 Pull-ups
Pause 2 min
3 runder:
21 cal ro
15 Clean & Jerk @ 40kg
12 V-ups

Phoca PDF