move&lift

Dag 1

A) WUP Løb 1km roligt

B) WUP-WOD
2 runder, for kvalitet:
15 Barbell Bicep curls @20kg
30 Bænkpres @20kg
45 Airsquats

C) Styrke:
Every 4 minutes for 20 minutes (5rds):
20 (10+10) DB Reverse lunges (2x10-16kg)
5 Bænkpres @50-70kg
Ved bænkpres i den sidste runde laves AMRAP finish (så mange reps man kan tage indtil failure)

D) WOD - Tabata
2 øvelser. 20sek arbejde - 10sek pause. 8 runder.
Øvelse 1 (runde 1-3-5-7): Push-ups
Øvelse 2 (runde 2-4-6-8): Jumpsquats

Dag 2

A) Mobility #1

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

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

Dag 3

A) WUP 1km roning (roligt tempo)

B) Core #6

C) WUP-WOD
25-20-15-10-5
Barbell RDL @20kg (Romanian deadlift. Dødløft med næsten strakte ben (let bøjet). Giver øget fokus på hofte og lænd)
Barbell bicep curls @20kg

D) Styrke 1

Phoca PDF

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

E) Styrke 2
Dødløft Banded
Every 3 minutes x 4
4 reps/runde.
Tempo: Hurtigt op-langsomt ned.
Vægt: 70% af 1RM. Samme vægt hele vejen.
(Sort/gul elastik)

F) WOD
For tid:
2km løb

Dag 4

A) Let løb 5min

B) WUP-WOD
For kvalitet:
30 Alt. SL. V-ups
20 (10+10) SL. RDL @20kg
10 BB Bicep curls @20kg
10 BB Bicep curls @20kg
20 (10+10) SL. RDL @20kg
30 Alt. SL. V-ups

C) Styrke:
For kvalitet:
2-4-6-8-10-8-6-4-2
KB seated squats @20kg
Boxjump 24”

D) WOD:
For tid. 5 runder.
400m løb
8 Pull-ups
8 Dødløft @50% af 1RM
8 Boxjump

Phoca PDF