

Move & Crossfit

Dag 1

A) Core:

40 SL alt V-ups

1min planke

30 SL alt V-ups

1min planke

20 SL alt V-ups

1min planke

10 SL alt V-ups

B) Styrke:

3 runder "[21](#)"

Bicep-curls bb@20kg

C) WUP løb

1km jogging + [mobility#1](#)

D) Intervallløb

1000m @14km/t

2min pause

500m @16km/t

1min pause

500m @16km/t

1min pause

5x200m @18km/t (Work/rest 1:1)

10x100m @20km/t (Work/rest 1:2)

Forklaring: Ved 200m løbepas: løb 200m og pause 200m (løbebåndet ruller). Ved 100m løbepas: løb 100, pause 200.

Dag 2

A) [Mobility #3](#)

B) Assesory Work:

30 KB swing @16kg

20 KB swing @20kg

10 KB swing @24kg

1 minut pause

10 KB swing @24kg

20 KB swing @20kg

30 KB swing @16kg

C) WOD

["Single arm "DT" on repeat.](#)

Every 90sec for 12 rounds.

Complete one full round of single arm "DT" AMRAP burpees in remaining time.

Dag 3

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) Styrke:

Every 4 minutes for 20 minutes (5rds):

20 (10+10) DB Reverse lunges @2x12-20kg

20 V-ups eller 10 toes2bar

D) WOD:

Every 2 minutes x 12:

Runde 1+4+7+10: 200m løb @ 5% stigning

Runde 2+5+8+11: 15 Boxjump @24"

Runde 3+6+9+12: 12 Dødløft @70kg

Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

B) Move:

Spinning/bike/mtb

55min for distance/cal