Styrke&bevægelse

Dag 1

Dag 1: Styrke Ben.

A) WUP “Squat”

B) “25-50-25”
25 Bicep BB curls @20kg
50 Prisoner squats
25 Bicep BB curls @20kg

C) Styrke Backsquat
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvægt 20kg (tom stang).
+10kg/sæt (5kg/sæt når det bliver tungt..)

D) Styrke fortsat
Fortsæt BS singles til 1RM

E) Move
Løb 1km @10-12km/t
+1% incline/100m

Dag 2

Styrke bryst/skulder

A) WUP: Løb 1km.

B) Mobility #3

C) “25-50-25”
25 Bicep BB curls @20kg
50 Bænkpres @20kg
25 Bicep BB curls @20kg

D) Styrke + Move
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
Bænkpres
Boxjump @24”
Bænkpres startvægt 40kg. +5kg/sæt

E) Styrke fortsat.
Fortsæt bænkpres singles + boxjump singles @30” til 1RM (Bænkpres)

Phoca PDF

F) Move
Løb 1km @10-12km/t
+1% incline/100m

Dag 3

Styrke&WOD

A) Mobility #1

B) Core #8

C) Styrke overkrop:
5 runder:
8 earthquake incline Bænkpres @40-60kg
8+8 Frontraises @8-10kg

D) WOD
10 runder for tid:
Burpees (2-4-6-8-10-12-14-16-18-20 reps)
5 Dual DB suitcase deadlifts @2x24kg
40m Farmerwalk @2x24kg

Dag 4

Move

A) WUP "løb"

B) Core #6

C) WOD
For samlet tid:
5km ro + 3km løb

Phoca PDF