Dag 1

Mobility routine #1

A) Banded bicep curl. WOD “21”

(Som i sidste uge, 7-7-7, bare med elastik. Hvor bred elastik kan du klare?)

B) Intervalløb.

10 runder:

På 2 minutter:

15 Diamond pushups, resten af tiden indtil de 2 minutter er gået, løb så langt som muligt.

2 minutter pause mellem hver runde.

Score: afstand løbet ialt.

C) Pull-up challenge.

Efter en passende pause fra A&B.

Find et egnet sted for pull-ups.

Hvor mange kan du tage på 5 minutter?

Skalering: Inverted Rows i bar/kosteskaft/bord/TRX.

Dag 2

Mobility routine #2

A) Core:

4 Runder:

20 Superman (rygbøjere)

30sek Cook Bridge (2 med hø, 2 med ve)

B) WOD

For time:

40 Burpees

40 Sit-ups

Phoca PDF

40 Air-squats

2 runder:

20 Burpees

20 Sit-ups

20 Air-squats

4 runder:

10 Burpees

10 Sit-ups

10 Airsquats

Dag 3

Mobility routine #1

A) WOD “21”

Banded Bicep curls. Som dag 1.

B) WOD

For time:

100 Airsquats

80 Sit-ups

60 Lunges

40 Push-ups

20 Burpees

40 Push-ups

60 Lunges

80 Sit-ups

100 Airsquats

Phoca PDF

Dag 4

Mobility routine #2

A) Core:

4 runder:

25 Butterfly sit-ups

30sek planke

B) Løb 45 minutter i eget tempo.

Optional

Vægttræning.

Hvis du kommer i nærheden af vægttræningsudstyr, kan du evt erstatte dag 2 eller 3 med denne dag:

Mobility (sv.t dag 2 eller 3)

A) Core eller WOD “21” (sv.t dag 2 eller 3)

B) Opvarmning Bænk

C) 25-50-25 (curl-bænk-curl m/stang)

D) 5x5 bænkpres. Go heavy.

E) Opvarmning Dødløft

F) 5x5 Dødløft. Go heavy.

Phoca PDF