Styrke&motor

Dag 1

Styrke

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #5

C) Assesory Work Hofte
Barbel Hip Thrust
6x6 rep. Startvægt 50kg. Øges hvert sæt.

D) Styrke Dødløft
5 rep 40% (af 1RM)
5 rep 50%
3 rep 60%
5 rep 65%
5 rep 75%
5+ rep 85%

25 PowerCleans @30kg

E) WOD
3 runder for tid:
400m løb
8 PowerClean @40kg
400m ro
8 Front Squat @40kg

Dag 2

Guns&cardio

A) Mobility #1

B) Styrke “Guns”
3 runder:
25 bicep curls @20kg
25 Banded tricep pushdown
25 Push-ups

C) Løb 6km

Dag 3

Styrke Overkrop

Phoca PDF

A) WUP “kosteskaft”

B) Core #6

C) Assesory Work Skulder/Core
Kneeling KB Bottoms Up presses
10+10 8+8 6+6 4+4 2+2
Efter hvert sæt,
15m hø + 15m ve
Walking Bottoms Up Waiter carries
(4x15m til hver arm)
Find en vægt du kan styre. Jeg brugte 12kg.

D) Styrke Skulderpres
5 rep 40% (af 1RM)
5 rep 50%
3 rep 60%
5 rep 65%
5 rep 75%
5+ rep 85%
25 rep 20kg (UB)

D) WOD “Jackie”
For tid:
1000m Ro
50 Thrusters @20kg
30 Pull-ups

Dag 4

A) WUP “Løb”

B) WOD “Exfil”
Ruck med 15-18kg
10 runder:
Gå 3min
Løb 3min
Sidste runde løb erstattes med 3 min walking lunges

Phoca PDF