Styrke, Cardio og en Chief

Dag 1

Legs&Cardio

A) Mobility routine #1

B) WUP “Backsquat”

C) Front-squat
5-4-4-3-3-3-2-2-2-2-1-1-1-1-1
Startvægt: 50kg
Vægten holdes eller øges ved hvert sæt.

D) For tid:
10-8-6-4-2
Box-jump 24”
Jumpsquat

E) Løbebånd
5 min @10km/t, 0% incline
Derefter EMOM +1% incline (10km/t) indtil 10% eller failure.

Dag 2

Move&Core

A) Mobility routine #4

B) Core #1

C) Løb eller svøm 30 minutter for distance.

D) Pull-up pyramide
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Dag 3

Upperbody&Cardio

A) Mobility routine#3

B) 25-50-25 (bicep-bænk-bicep @20kg)

C) Bænkpres:
5-4-4-3-3-3-2-2-2-2-1-1-1-1-1
Startvægt: 50kg

Phoca PDF

Vægten holdes eller øges ved hvert sæt.

D) WOD
For tid:
35cal ro
20 burpees
3 min pause
20 burpees
35cal ro

Dag 4

Core, Cleans & Chief

A) WUP “kosteskaft”

B) Styrke Bicep:
2-3 runder “21”

C) Core:
“Rygprogrammet”

D) På 10min: Build a heavy 3RM PowerClean

E) WOD “The Chief”
Foreslået vægt: 50/35kg

Phoca PDF