Move fast & lift heavy

Dag 1

Bodyweight

A) WUP
5min sjipning:
Single unders & (evt) double unders

B) Banded exercise#1
Banded T-spine rotations:
9 hø - 9 ve - 6 - 6 - 3 - 3

C) Move:
45 push-ups
4 km ro (alternativt løb)
45 push-ups

D) Static/Strength
10 Jumpsquat
30 sek wallsit
10 Jumpsquat
40 sek wallsit
10 Jumpsquat
50 sek wallsit
10 Jumpsquat
60 sek wallsit

Dag 2

Speed & Dumbells

A) WUP “kosteskaft”

B) WUP fortsat:
“25-50-25”
Bicep Curls - bænkpres - bicep curls @20kg

C) Styrke/teknik
2-4-6-8-10-8-6-4-2
DB incline bænkpres @2x18kg
Bulgarian Split squat hø. @1x18kg
Bulgarian Split squat ve. @1x18kg

D) Interval-løb:
Først:
800m løb, med gradvis øgning af fart til det tempo resten af wod skal laves i.

Phoca PDF

2min pause.
Derefter:
5 runder:
800m løb, as fast as possible.
2min pause.

Dag 3

Slow & heavy

A) WUP “kosteskaft”

B) Styrke/teknik
6 runder:
5 Romanian Deadlift (RDL)
5 Hang Power Clean
Vægt: 20-20-30-30-40-40kg

C) WOD
Løb:
200-400-600-800-1000-800-600-400-200m
@10-12km/t m/3% incline
Power Clean:
1-2-3-4-5-4-3-2-1
@50kg
Løbetempo skal ikke sættes op på bekostning af kg på stangen. Det skal være “slow” & heavy, men hele tiden i bevægelse.
200m løb, 1 power clean, 400m løb, 2 power.. osv

Dag 4

Move

A) WUP “løb”

B) Banded exercise#4
Banded good mornings
2x25 reps

C) Core #7

D) Move:
25 push-ups
4km løb
25 push-ups
50 walking lunges
25 push-ups
4km løb
25 push-ups

Phoca PDF