

Move fast & lift heavy

Dag 1

Bodyweight

A) WUP

5min sjipling:

Single unders & (evt) double unders

B) Banded exercise#1

[Banded T-spine rotations:](#)

9 hør - 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 & Dumbbells

A) [WUP "kasteskift"](#)

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](#) hør. @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.

2min pause.

Derefter:

5 runder:

800m løb, as fast as possible.

2min pause.

Dag 3

Slow & heavy

A) [WUP "kasteskift"](#)

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