Dag 1

Hele pakken!

A) Core:

33 butterfly situps

1 minut Cph plank hø

33 butterfly situps

1 minut Cph plank ve

33 butterfly situps

B) WOD

Buy-in:

40 med-ball alt. side rotational throw

(Alternativ øvelse: Russian KB twist)

E4M (hvert 4. minut) x 6

400m løb

5 pull-ups

10 push-ups

15 airsquats

Cash-out:

40 med-ball alt. side rotational throw

C) Dødløft:

5-4-4-3-3-3-2-2-2-2-1-1-1-1-1

Startvægt: 60kg

Mellem hvert sæt: 5 Barbell rows (40-50kg)

Dag 2

No equipment

A) Mobility routine #2

B) Core 1

Phoca PDF

C) EMOM24

6 runder:

Minut 1: 8 Burpees

Minut 2: 12 Tuck jumps

Minut 3: 16 Butterfly sit-ups

Minut 4: 20 Mountain climbers

Dag 3

Styrke. Skulder/bryst

A) Jog eller ro 2km

B) Opvarmning Skulder

C) Styrke:

"Pre DOMS"

D) 100 unbroken Shoulder-taps.

E) Power-set:

10-8-6-4-2 rep:

- "Guns" DB bicep curl m. 90* hold. Ulige vægt. F.eks 12+16. Tungeste vægt curles.

- Goblet squat (m tungeste db fra curls)

- Barbel Bicep curl. 20-30kg

- V-ups

F) Mobility#3 - skulder

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1

B) Løb. 50min for distance.

Phoca PDF