Move fast & lift heavy

Dag 1

Strong legs

A) WUP “Backsquat”

B) Core #11 “Rygprogrammet”

C) Styrketræning
3 runder:
8+8 DB Reverse lunges @2x20kg
10 V-ups

D) WOD
For tid:
1000m Løb
10 Backsquat @60kg
800m Løb
8 Backsquat @60kg
600m Løb
6 Backsquat @60kg
400m Løb
4 Backsquat @60kg
200m Løb
Max out Backsquat @60kg

Dag 2

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #2

C) Core #1

D) WOD for tid. KB @16kg:
400m løb
100 KB deadlift
400m løb
80 KB swing
400m løb
60 KB clean (30 hø+30 ve)
400m løb
40 KB snatch (20+20)
400m løb
20 KB Push-press (10+10)

Phoca PDF

50 Boxjump@24”

Dag 3

Move&DL’s

A) WUP “kosteskaft”

B) WUP Fortsat
KB swings 30-20-10
30 @16/12
20 @20/16
10 @24/20

C) Styrke:
Sumo DL
3-3-3-3-3
Byg op til en tung 3’er.

D) WOD
DL 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Vægt: Bodyweight
Ved sidste rep af hvert sæt laves 30 sek DL hold.
Efter hvert sæt laves 10 Boxjump @24”

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #2

B) Endurance WOD
“Ruck” Rygsæk @15kg
For samlet distance:
10 runder:
3min løb
3min gå

Phoca PDF