Bulding (mere) gainz

Dag 1

Styrke overkrop

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #3

C) “4x25”

25 Bicep curls m/20kg stang

25 strict skulderpres m/20kg stang

25 Bicep curls m/20kg stang

25 strict skulderpres m/20kg stang

D) Styrke Bænkpres

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

5 rep 60%

5 rep 75%

3 rep 85%

1+ rep 95%

25 rep 35-40kg

E) WOD

10 runder:

10cal bike eller ro

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 rep Powerclean 50kg:

Første runde 10cal + 1 PC

Anden runde 10cal + 2 PC

Phoca PDF

Tredje runde 10cal + 3 PC

Osv...

Dag 2

Bodyweight & cardio

A) Mobility #1

B) Pull-up pyramide:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

C) Løb 6km

Dag 3

Styrke ben

A) WUP “Backsquat”

B) Balance:

Akkumuler 5 min samlet tid stående på knæ på pilates bold

C) Backsquat:

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

5 rep 60%

5 rep 75%

3 rep 85%

1+ rep 95%

25 rep 40-50kg (UB)

D) WOD

EMOM 18

Minut 1: 200m løb

Minut 2: AMRAP

3 burpees

Phoca PDF

6 push-ups

9 Air-squats

Minut 3: Pause.

(6 omgange med minut 1+2+3)

Dag 4

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #1

C) WOD:

6km løb eller ro.

Ved start af hver lige km: 25 push-ups

Ved start af hver ulige km: 25 Burpees

(Kan laves i vest (løb))

Phoca PDF