Deload uge

Dag 1

A) Mobility routine #1

B) Core #7

C) WOD
For kvalitet:
25 push-ups
50 sit-ups
5km løb
50 sit-ups
25 push-ups

Dag 2

A) Mobility routine #2

B) Core #11 Rygprogrammet

C) Styrketræning 1
WUP "Bænkpres", derefter:
Bænkpres:
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvægt 40kg. Slutvægt 85kg.
+5kg ved hvert sæt eller indtil teknisk failure.

D) Styrketræning 2
WOD "21", derefter:
Cable lateral Paused pull
Startvægt 40kg. Øges 5-10 kg efter hvert sæt.
5x3 reps:
Første rep med 5sek pause halvvejs nede.
Anden rep med 5 sek pause i bund.
Tredje rep med 5sek pause halvvejs oppe.

Dag 3

Endurance

A) Mobility routine #4

B) Core #8

C) WOD

Phoca PDF

For kvalitet:
1km løb
30 Dødløft @60kg
1km løb
20 Backsquat @60kg
1km løb
10 Bænkpres @60kg

Dag 4

Løb/cardio

A) Mobility routine #1

B) WUP
Løb/jog 10-20min

C) “4x4”
4 runder:
4min løb @85-95% Max puls
3min løb @60-70% Max puls

D) Cool-down
Løb/jog 10-20min

Phoca PDF