Dag 1

Bryst og Cardio

A) Warm-up Bænkpres

B) “25-50-25”

25 barbell curls @20kg

50 bench press @20kg

25 barbell curls @20kg

C) EMOMx10

Bænkpres Pyramide:

10-9-8-7-6-5-4–2-1 reps

Startvægt: 40kg. +5kg efter hver runde.

(Minut 1: 10 rep @40kg, Minut 2: 9 rep @45kg, Minut 3: 8 rep @50kg osv

Hold tiden! Hvis den bliver for tung, så lad være med at øge næste runde).

D) E2M x 10 (Every 2 minute x10):

200m løb

8 Earthquake Bænkpres @50 kg

Tempo løb: 14-15-16-17-18-18-18-18-18-18

Hold tiden!

Optional: “slut med et brag”:

På 10. runde løbes de 2 fulde minutter (istedet for 200m) og direkte derefter Max rep Earthquake bænkpres??

Dag 2

A) Mobility routine #2

B) Løbe-WOD:

Buy-in: 100 mountain-climbers

Derefter:

E5MINx6

Phoca PDF

20 pushups

Run for distance

(Ialt 120 pushups og X antal m løbet)

Dag 3

Styrke

A) Warm-up Dødløft

B) Mobility Routine #4

C) Dødløft pyramide:

For kvalitet, ikke for tid!

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

Startvægt: 50kg. +10kg ved hver runde.

5 V-ups mellem hver runde.

Når du ikke kan holde en god teknik længere, tager du 10 kg af igen og prøver om du kan holde den der resten af pyramiden.

D) WOD “Christine”

3 runder:

500m ro

12 dødløft (bodyweight)

21 Boxjump 24”

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #2

B) Løb/cykle/ro/ruck

55 min for distance.

Phoca PDF