Dag 1

Funktionelt AF-1

A) Warm-up: 5min løb+"kosteskaft"

B) Core "medball"

3 runder:

20 Medball crunch @5-10kg

10+10 Kneeling ball-slam @5-10kg

C) Dumbbell styrke

3 runder:

10+10 One arm dumbell row.

10 (5+5) Dumbell step-ups

Rx: 2x22,5kg

D) Eksplosivitet?

3 runder:

10 (5+5) Reverse lunge til SL boxjump.

Boxhøjde: 10-20"

E) WOD Lille "Lindas Lungs"

For time:

800m løb

55 Dødløft m/2x22,5kg DB's.

800m løb

55 Bænkpres m/2x22,5kg DB's.

800m løb.

Dag 2

A) Mobility routine #2

B) Core #1

Phoca PDF

C) Løbe-WOD:

E6Min x 5

Løb 1000m

(5 runder. Start hvert 6. minut. Din score er den samlede tid du har holdt pause)

Dag 3

Funktional AF-2

A) Warm-up: 5min løb+"kosteskaft"

B) Mobility routine#3

C) Styrke:

DB pyramide:

20-18-16-14-12-10

Frontraises @2x10kg

Bicep curls @2x15kg

D) WOD. For samlet tid og distance:

- 15 min løb @10-12 km/t

- Mellemdel 1: 3 runder:

20 Alt. Lateral Med-Ball throw

10 Med-Ball sit-ups

(Alternativt: 20 Russian twist+20 sit-ups)

- 10 min løb @12-14 km/t

- Mellemdel 2: "DB wod1": 3 Runder:

20 Lateral X-step overs @2x10kg

20 GTO (ground to overhead) @2x10kg

- 5 min løb @14-16 km/t

Dag 4

Endurance

A) Mobility Routine#1

Phoca PDF

B) Løb/cykle/ro/ruck

55 min for distance.

Phoca PDF