Dag 1

A) WUP “løb”

B) Core #8

C) Løb eller svøm 45 minutter for distance.

Dag 2

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #1

C) Teknik Power Clean & Push Jerk
3-3-3-3-3-3 reps
20kg - 40/60kg
Læg video op i tråden med sidste sæt.

D) WOD “Well rounded”
10 runder for tid:
3 Power Clean & Push Jerk @40-60kg
200m løb
1 runde “Cindy” (5 pull-ups, 10 push-ups, 15 airsquats)

Dag 3

A) WUP “Backsquat”

B) Styrke/conditioning
Music WOD - “Bring Sally up” - Airsquat (Sang: Moby - "Flower").
Udgangspunkt lav squat. Når der synges “bring Sally up” rejser man sig i en squat og når der synges “bring Sally down” sætter man sig i lav squat igen og afventer næste “bring Sally up”

C) WOD
EMOM x 24
(Every minute on the minute)
Runde 1+5+9+13+17+21: 12cal ro
Runde 2+6+10+14+18+22: 6 back squat @60kg
Runde 3+7+11+15+19+23: 12 Boxjump @24”
Runde 4+8+12+16+20+24: pause

D) Core
25 Butterfly Sit-ups
1min planke
25 Jumpsquats
1min planke
25 Butterfly sit-ups

Dag 4

Phoca PDF

A) WUP “løb”

B) Core #6

C) WUP fortsat:
4x4 Dødløft
50-60-70-80kg

D) WOD
AMRAP60 “BB”
Så mange runder som muligt på 60 minutter,
800m løb
8 dødløft @80kg

Phoca PDF