Dag 1

A) Warm-up dødløft (DL)

B) Styrke:

10 Hexbar DL@60kg

8 Hexbar DL@80kg

6 Hexbar DL@90kg

4 Hexbar DL@100kg

C) WOD “løb&løft”

9 runder:

10-11-12-13-14-15-16-17-18km/t

400m løb

4 Hexbar DL@100kg>

D) Finisher:

Tabata 8 runder 20/10

Banded Bicep curls (20 sek)

Banded Bicep hold (10 sek)

Dag 2

A) Warm-up “kosteskaft”

B) Jog 15min

C) Styrke:

5 runder:

Seated bicep alternating curls

Seated Arnold press

Reps:

10+10 curls. 10 press (10kg)

8+8 curls. 8 press (12kg)

Phoca PDF

6+6 curls. 6 press (14kg)

4+4 curls. 4 press (16kg)

2+2 curls. 2 press (18kg)

D) WOD “Do you t(h)rust me”

E2MOMx10

200m løb

6 thrusters @30kg

Optional: På 10. runde løbes 200m og derefter Max antal thrusters indtil de 2 min er gået.

Dag 3

A) Warm-up “kosteskaft”

B) Mobility Routine #4

C) Core “Strong Swimmer)

Rx: Som vist på video?

Sc: Uden finner?

(Prøv om I kan hænge på så længe som muligt uden pause)

D) WOD:

Ro 7500m

75 Burpees.

Ro og burpees må deles op som du ønsker, men skal tages i samme WOD.

Tid og strategi lægges op i gruppen.

Dag 4

A) Warm-up “kosteskaft” + warm-up bænkpres

B) Mobility Routine #2

C) WOD “Tits and runs”

C1:

Start uret. Nedtælling sættes til 10min.

Phoca PDF

100 pushups

50 bænkpres @50kg

For hver bænkpres du mangler når der er gået 10 minutter, lægges 200m til C2

C2:

Tag de bænkpres du mangler for at nå 50.

Løb 5km

Læg de 200m’ere du evt skylder oveni de 5km.

Phoca PDF