Dag 1

A) WUP “Skulder”

B) Core #8

C) Styrke
Skulderpres
5 x 4 reps med vægten fra “tung 5’er” i sidste uge.

D) WOD
6 runder for tid:
400m løb: 10-12-14-16-18-20km/t
4 barbell thrusters @40kg

Dag 2

A) WUP “kosteskaft”

B) Core #9

C) Styrke
For kvalitet
Iso hold (high) alt. DB bænkpres.
3 x 10+10
Hvor tungt kan du køre?

D) WOD
DB “Strength&Honour”
11 runder:
400m løb
10-11-12-13-14-15-16–7-18-19-20km/t
DB Bænkpres
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0 reps
(Samme vægt som du sluttede i C. Evt gå op i vægt ved reps 5-4-3-2-1)

Dag 3

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #3

C) Teknik/Styrke
På 15min, find din 5RM i Overhead Squat!
Fokus på kvalitet af teknik og mobilitet fremfor kg! 5 gode reps med et kosteskaft er bedre end 5 dårlige med 40kg!
Optag din 5RM og læg den op i gruppen.
OBS: Dette er et meget teknisk løft! Se videoen, arbejd med løftet og hav det sjovt med processen.
Ingen bliver ekspert på 15min!

D) WOD “Nancy”

Phoca PDF

5 runder for tid:
400m løb
15 overhead squat
Find en vægt du kan køre unbroken (15 reps)

Dag 4

A) WUP "løb"

B) Mobility #1

C) WOD
For tid:
1600m løb
30 KB Goblet squats @24/16kg
1200m løb
20 KB Goblet squats @24/16kg
800m løb
10 KB Goblet squats @24/16kg
800m løb
20 KB Goblet squats @24/16kg
1200m løb
30 KB Goblet squats @24/16kg
1600m løb

Phoca PDF