Dag 1

A) WUP “løb”

B) Intervalløb - løbebånd:
400m @ 10km/t
800m @ 14km/t
400m @ 10km/t
800m @ 14,5km/t
400m @ 10km/t
800m @ 15km/t
400m @ 10km/t
800m @ 15,5km/t
400m @ 10km/t
800m @ 16km/t
Cool-down

C) 3x10 bænkpres 50%BW, derefter
5x3 Bænkpres (Fokus på kvalitet)
Vægt: 65/70/75/80/85% bodyweight (BW)
Efter sidste sæt direkte over i:
50 Banded tricep Pull-down (lilla) med færrest mulig antal pauser.
Pause

D) Pull-ups (evt med elastik):
10-8-6-4-2

Dag 2

A) WUP “Dødløft”

B) Sumo-deadlift
På 10 min: Find din 3RM.
Start med BW på stangen.

C) WOD: “300”
For time:
25 pull-ups,
50 dead-lifts @60kg
50 push-ups,
50 box-jumps @24",
50 "floor wipers" @60kg
50 KB clean and jerk @20kg
25 pull-ups

Dag 3

A) WUP “løb”

B) Mobility #1

C) Løb 6km eller svøm 1500m

Phoca PDF

Dag 4

A) WUP “løb”

B) Endurance pyramide:
Løb m. 12-15km/t (men samme hastighed på alle løbepas):
200-400-600-800-1000-1200-1000-800-600-400-200.
45 sek pause mellem hver.

C) “Gun challenge with a twist”
10/10 Bicep curl + static hold
5 strict Pull-ups
8/8 Bicep curl + static hold
4 strict Pull-ups
6/6 Bicep curl + static hold
3 strict Pull-ups
4/4 Bicep curl + static hold
2 strict Pull-ups
2/2 Bicep curl + static hold
1 strict Pull-ups
Vægt = 10-12kg

Phoca PDF