Dag 1

A) Mobility routine #2

B) Core #1

C) Intervalløb:

10x400m så hurtigt som muligt.

Work/rest SKAL være 1:1 igennem alle 10 runder.

D) BB thrusters pyramide.

10 thrusters @20kg

8 thrusters @25kg

6 thrusters @30kg

4 thrusters @35kg

2 thrusters @40kg

E) Thrusters pyramiden bagfra

(2-4-6-8–10 med samme vægte som i D)

Dag 2

A) Mobility routine #1

B) Grip Farmerwalk @2x10kg

5 runder, 1 minut pause imellem.

C) WOD, for samlet tid og distance:

50 DB thrusters @2x10kg

25 min løb for distance.

50 Push-ups

Dag 3

A) Mobility routine #1

B) Core+Grip:

Single arm KB farmerwalk @16-24kg

Phoca PDF

3 runder:

40m hø arm

40m ve arm

Spænd godt op i Core. Hold ryggen i normal positur. Gå normalt. Brug evt fri arm som modvægt.

C) Skilltræning:

Brug 5-10 minutter på at øve KB snatch med 16kg KB med fokus på principperne i dette link.

D) WOD.

AMRAP20

20 cal Ro

20 single arm KB swing (10+10)

20 **KB(!)** Devils press (10+10)

20 Sit-ups

KB=16 kg

Dag 4

Endurance

A) Mobility Routine #2

B) Løb/svøm/cykle/ro/ruck

55 min for distance.

Phoca PDF