Dag 1

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #3

C) Core #14

D) WOD
For tid:
21-15-9
Dødløft @80/60kg
Burpees over bar
3 min pause
4 runder
10 pull-ups (skalering: banded)
10 thrusters @40kg
3 min pause
5x200m sprint
Work/rest ratio 1:1

Dag 2

A) WUP “løb”

B) Banded bicep curl, WOD “21”
(7-7-7), 3 runder.

C) Intervalløb
10 runder:
På 2 minutter:
15 Diamond pushups, resten af tiden indtil de 2 minutter er gået, løb så langt som muligt.
2 minutter pause mellem hver runde.
Score: afstand løbet ialt.

D) Pull-up challenge
Efter en passende pause fra C:
Max rep pull-ups på 5 minutter?
Skalering: Banded eller Inverted Rows i bar/TRX.
(Re-test fra sidste år. Har du rykket dig?)

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core #8

C) Mobility #1

D) Styrke:
Byg op til et heavy sæt á 3 Front squat.

Phoca PDF

E) WOD
5 runder for tid:
9 Jumpsquat
12 Dødløft @70kg
15 Boxjump @24”

Dag 4

A) WUP “Kosteskaft”

B) Engine:
Løb 3km i roligt tempo

C) Styrke “Bænkpres marathon”
1-2-3-4-5-6-7……18-19-20 reps bænkpres med præcis 30sek pause mellem hvert sæt.
Vægt: 30-40kg
Kan du nå hele vejen:-)

Phoca PDF