Dag 1

A) Mobility routine #2

B) Core #1

C) Intervalløb:

Intervalløb: “30-20-10”:

* 10min jogging (opvarming).

* 5 min tempo-løb (varieret 60-90%)

* 3 min gang.

* 5 runder:

- 30 sek gang.

- 20 sek jogging.

- 10 sek sprint (90%)

* 3 min gang.

* 5 runder:

- 30 sek gang.

- 20 sek jogging.

- 10 sek sprint (100%).

* 3 min gang.

D) Styrke

Bænkpres Pyramide:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Startvægt: 40-50kg

Vægt øges med 5kg efter hvert sæt.

Dag 2

Accessory Work + styrke

A) Warm-up “kosteskaft”

Phoca PDF

B) Mobility routine#4

C) WOD:

For quality:

5 runder:

10 Banded rygbøjere

10 Leg extensions @50-65kg

4 runder:

8+8 one arm dumbell rows @22,5-27,5kg

8 dips i rack

3 runder:

8 hip thrusters @50-60kg

8 tricep push-down @20-30kg

2 runder:

50 pushups

50 V-ups

1 runde:

25 bb curls @20kg

50 strict bb press @20kg

25 bb curls @20kg

Dag 3

A) Mobility routine #1

B) Styrke

Backsquat Pyramide:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Startvægt: 40-50kg

Vægt øges med 5kg efter hvert sæt.

Phoca PDF

C) Løb 30 min for distance.

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1

B) Opvarmnings løft

3 runder:

5 dødløft @60kg (Hexbar)

5 BB Thrusters @20kg

10 KB swing @16kg

C) Hero WOD “the seven”

7 runder:

7 Handstand push-ups (HSPU)
(skaleret HSPU)

7 Thrusters (barbell) @30-35kg

7 Knee to elbows

7 Deadlift @80-90kg

7 Burpees

7 KB swing @20-24kg

7 pull-ups

Phoca PDF