Dag 1

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #3

C) KB Core
KB @16kg, 2 runder:
10+10 KB 1/2 kneeling chop&lift
10+10 KB Planke/sav
20 KB Russian twist

D) Teknik KB snatch
4 x 4+4 reps @16kg

E) WOD EMOM 20
Every minute on the minute:
1 rep KB Swing (onearm)
2 rep KB Clean
3 rep KB Snatch
4 rep KB Push press
5 rep KB squat
KB: 16kg
Lige minutter: Hø arm
Ulige minutter: Ve arm

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 A&B.
Max rep pull-ups på 5 minutter?
Skalering: Banded eller Inverted Rows i bar/TRX.

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core #8

Phoca PDF

C) Mobility #1

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

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

Dag 4

A) WUP “løb”

B) Core:
Finneslag: 50-40-30-20-10. Alle sæt unbroken. Hø+ve = 1 rep
Leg raises: 5-10-15-20-25. Alle sæt unbroken

C) WOD
For kvalitet:
Buy-in: 50 push-ups
Løb 2km
Gå 500m
Løb 2km
Gå 500m
Løb 2km
Iført vest eller ruck @9kg

Phoca PDF