Dag 1

A) Mobility routine #2

B) Core:

Planken 6x45 sek

30 sek pause imellem hvert sæt.

C) Ro:

Opvarmning:

20 armtag (stive ben) Damper 1.

20 armtag + hofte

20 armtag + hofte + let bøjet ben

20 fulde tag.

Direkte over i 2000m roligt roning på damper 5.

D) Test:

500m roning for tid (sprint) på Damper 8.

Dag 2

A) Warm-up “dødløft”

B) Mobility:

10+10 worlds best stretch

C) Dødløft:

5 runder.

3 dødløft m. 1 sek pause ved knæ på vejen op.

60 - 70 - 80 - 90 - 100kg

Efter hver runde: 5 strict pull-ups.

D) WOD Deadlift Plus Burpees Over Bar:

Every 75 sek X 12 runder.

3 dødløft @60kg

Phoca PDF

3 burpees over bar

Efter hver runde; +1 Burpee.

(Så runde 1 er: 3+3, runde 12 er: 3+14)

E) Finisher:

3 X 20rep

Floorwipers @60kg

Dag 3

A) Mobility routine #1

B) Intervalløb. Løbebånd.

500m @ 10km/t

1000m @ 12km/t

500m @ 10km/t

1000m @ 13km/t

500m @ 10km/t

1000m @ 14km/t

500m @ 10km/t

1000m @ 15km/t

500m @ 10km/t

1000m @ 16km/t

Cool-down.

C) Styrke:

5x10 reps

Barbell rows (50 - 52,5 - 55 - 57,5 - 60kg)

Hammer curls @2x12kg (DB)

D) Finisher:

AMRAP Zotmann curls @2x12kg

Phoca PDF

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1

B) WOD:

For time:

75 KB Goblet squat @16kg

7,5km løb

75 KB snatch @16kg

Phoca PDF