Move - Lift - Move - Repeat!

Dag 1

A) WUP “Kosteskaft”

B) Styrke: Find 5RM Double DB Devils press.
Start lavt og byg gradvist op.

C) WOD
1000m løb @10km/t
900m løb @11km/t
800m løb @12km/t
700m løb @13km/t
600m løb @14km/t
500m løb @15km/t
400m løb @16km/t
300m løb @17km/t
200m løb @18km/t
100m løb @19km/t
Mellem hver runde løb laves 3 Double DB Devils press med slutvægten fra B.

Dag 2

A) Mobility #1

B) “Rygprogrammet”
Samme level som sidst eller +1

C) Move:
Løb 6-7km

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

B) Styrke: 3 runder Barbell “21”

C) Styrke: Find 5RM Barbell Thruster.
Start med tom stang og byg gradvist op.

D) WOD:
5-10-15-20-25-25-20-15-10-5 cal ro
Imellem hver runde roning laves 3 barbell thrusters med vægten fra C.

Dag 4

Phoca PDF

A) Mobility routine #2

C) Endurance WOD
“Ruck” Rygsæk @15kg
For samlet distance:
10 runder:
3min løb
3min gå

Phoca PDF