Bulding (endnu mere) gainz

Dag 1

Styrke

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #5

C) Assesory Work Hofte

Barbell Hip Thrust

6x6 rep. Startvægt 50kg. Øges hvert sæt.

D) Styrke Dødløft

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 PowerCleans @30kg

E) WOD

3 runder for tid:

400m løb

8 PowerClean @40kg

400m ro

8 Front Squat @40kg

Dag 2

Guns&cardio

Phoca PDF

A) Mobility #1

B) Styrke “Guns”

3 runder:

25 bicep curls @20kg

25 Banded tricep pushdown

25 Push-ups

C) Løb 6km

Dag 3

Styrke overkrop

A) WUP “kosteskaft”

B) Balance:

Akkumulér 20 KB bicep-curls stående på knæ på pilates bold

C) Assesory Work Skulder/Core.

Kneeling KB Bottoms Up presses

10+10 8+8 6+6 4+4 2+2

Efter hvert sæt, 15m

Walking Bottoms Up Waiter carries

(4x15m til hver arm)

Find en vægt du kan styre. Jeg brugte 12kg.

D) Styrke Skulderpres

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

Phoca PDF

25 rep 20kg (UB)

E) WOD “Jackie”

For tid:

1000m Ro

50 Thrusters @20kg

30 Pull-ups

Dag 4

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility routine #2

C) WOD

A:

1000m ro

15 KB swings @24kg

800m ro

20 KB swings

600m ro

25 KB swings

400m ro

30 KB swings

200m ro

35 KB swings

B:

1000m løb

15 Goblet Squats @20kg

800m løb

20 Goblet Squats

Phoca PDF

600m løb

25 Goblet Squats

400m løb

30 Goblet Squats

200m løb

35 Goblet Squats

Laves evt med en makker. Atlet 1 starter med A, atlet 2 starter med B.

Begge atleter skal gennemføre A+B

Phoca PDF