Dag 1

A) WUP: 15 min. jog

B) Mobility routine#6

C) Styrke 1: Frontsquat pyramide.
For kvalitet
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvægt: 40kg
+5kg efter hvert sæt.

D) Styrke 2: Skulder & ben.
5 runder:
5 seated strict skulderpres hø. KB 12-16kg.
5 seated strict skulderpres ve
5 weighted, seated jumps. DB 2x12kg.

E) Finisher:
For time.
50 Boxjump 24”

Dag 2

A) WUP "løb"

B) WUP fortsat:
“25-50-25” (Bænk i 30grader incline)
10 Goodmornings m/20kg BB.

C) Styrketræning
2 runder:
5 Hammercurls
10 alternating bicep curls.
10 Weighted Reverse lunges + step up hø
10 Weighted Reverse lunges + step up ve
10 High Boxjump 30”

D) WOD: “Er du løber, løfter eller begge dele?”
For tid, eller indtil failure:
10 runder:
400m løb. 1% incline. 10km/t. (UB)
8 incline (30grader) bænkpres @40-50kg (UB)
+1% incline efter hver runde.

Potentiel finisher: Hvis du gennemfører 400m 10%incline. 10km/t, så laves sidste runde af bænkpres som en AMRAP (as many reps..)

Dag 3

A) WUP “Backsquat

Phoca PDF

B) Core #7

C) Styrke 1: Arme
10-8-6-4-2
Bicep curls EZ-bar 2x10kg
Skull-crusher EZ-bar 2x10kg

D) Styrke 2: Frontsquat
5x5 reps
Startvægt 50kg.
Vægt øges efter hvert sæt.

E) WOD
AMRAP20
300m løb
5 Up-downs
5 Slamball over bar 50lb
5 Strict earthquake skulderpres @25-35kg
5 Boxjump 24”

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1

A) WUP "løb"

C) Løb/Ro/Bike
50min for distance.

Phoca PDF