Dag 1

A) Mobility routine #1

B) Core:

Planken 3x60 sek

30 sek pause imellem hvert sæt.

C) Intervalløb:

5 runder:

400m@8km/t

300m@12km/t

200m@16km/t

100m@20km/t

D) Bænkpres EMOMx10

Every minute on the minute tages 3 rep.

Startvægt 40kg. +5kg ved hver ny runde.

Dag 2

A) Mobility routine #1 + #3

B) Styrke/teknik:

5 runder for kvalitet:

5 DB thrusters (2x8-12kg)

5 Dual DB hang snatch (2x8-12kg)

C) WOD:

5 runder for tid:

400m løb

10 devils press (2x10kg DB)

800m løb

10 man makers (2x10kg DB)

Phoca PDF

2 min pause

Dag 3

A) Mobility routine #2 + #3

B) Dødløft opvarmning

C) WOD

700m løb, derefter:

7 runder:

7 toes2bar/knee2elbow/V-ups

7burpees

2 min pause

Derefter:

6 runder, 3 min arb - 2 min pause:

20 cal ro

9 KB Russian swings @24kg

Max rep 80kg dødløft.

Dag 4

A) Mobility routine #5

B) Core #1

C) Løb/ro/ruck/bike

50min for distance

Phoca PDF