Dag 1

A) Mobility routine #1 + 8 min let løb

B) Core:

Planken 2x90 sek

60 sek pause imellem hvert sæt.

C) Intervalløb.

10 runder:

60 sek løb (hurtigt tempo)

70 sek pause

D) "25-50-25"

25 barbell curls @20kg

50 bench press @20kg

25 barbell curls @20kg

E) Bænkpres EMOMx10

Every minute on the minute tages 3 rep.

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

Dag 2

A) #Mobility routine #2

B) Roning: 3000m

Pause 3 min

Kosak Squat Challenge.

50 alt. rep for tid

Fokus på kvalitet. Lår til vandret.

C) 50 KB Goblet squat @20-24kg

For tid. Store sæt.

Fokus på kvalitet. Lår under vandret.

Phoca PDF

Dag 3

A) Mobility routine #1 + 8 min let løb

B) Løbe WOD:

For tid:

1600m løb

3 min pause

1200m løb

2 min pause

800m løb

1 min pause

400m løb

C) Dødløft opvarmning

D) Dødløft

10x3 reps. Startvægt 60kg

Øges gradvist til dagens 3RM.

Dag 4

A) Warm-up “kosteskaft”

B) #Mobility routine #2

C) WOD

For tid:

15 Burpees

1 km løb

10 runder:

2 KB Goblet squat (20kg)

4 KB Push jerk (single arm. 20kg)

6 KB-swing (20kg)

Phoca PDF

15 Burpees

1 km løb

10 runder:

2 Push-up

4 Sit-ups

6 Airsquat

15 Burpees

1 km løb

10 runder:

2 KB**(!)** devils press
(Single arm, 20kg)

4 KB Lunges
(single KB. 20kg. Placering fri)

6 KB step-overs. 24” box
(single KB. 20kg. Placering fri)

Phoca PDF