Dag 1

“Push&Pull”

A) WUP “Kosteskaft”

B) “25-50-25”
25 BB bicep curls (20kg)
50 BB bænkpres
25 BB bicep curls

C) Bænkpres pyramide
15rep @40kg
13rep @45kg
11rep @50kg
9rep @55kg
7rep @60kg
5rep @65kg
3rep @70kg
1rep @75kg

D) Løb
400m @8km/t
400m @10km/t
400m @12km/t
400m @14km/t

E) WOD: “Growing pains”
AMRAP20
200m løb
Max unbroken strict pull-ups
200m løb
Max unbroken DB benchpres (2x22kg)
Score total: pull-ups + bench

Dag 2

”Interval + Pull”

A) WUP 1000m gå/løb

B) Mobility Routine #1

C) Guns “8-16-8”
8 Hammercurls
16 alt bicep curls
8 Hammercurls
Vægt: 2x12kg

D) 10 Paused deadlifts @40kg

E) Løbebånd 18min løb. 10km/t
Minut 0-6: 2% stigning

Phoca PDF

Minut 6-12: 4% stigning
Minut 12-18: 6% stigning

F) Dødløft diamant
2 rep @40kg
4 rep @50kg
6 rep @60kg
8 rep @70kg
10 rep @80kg
8 rep @90kg, m/20sek hold på sidste rep.
6 rep @100kg, m/20sek hold på sidste rep.
4 rep @110kg, m/20sek hold på sidste rep.
2 rep @120kg, m/20sek hold på sidste rep.

Dag 3

"Squat + Cardio"

A) Mobility Routine#5

B) Squat "25-50-25"
25 bicep curl m. 20kg stang
50 Backsquat m. 20kg stang
25 Bicep curl m. 20kg stang.

C) Backsquat:
Pyramide: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
Startvægt 40-50kg. Vægt øges efter hver runde.

D) WOD:
0-5 minutter:
400m løb.
40 airsquats
Max antal burpees.
5-7 minutter: Pause
7-12 minutter:
20 burpees
400m løb
Max antal squats.
12-14 minutter: Pause
14-19 minutter:
40 airsquats
20 burpees
Max antal meter (løb)

Dag 4

"Endurance"

A) Mobility routine #1

B) Endurance WOD
Løb 6km m/vest eller 10km uden.

Phoca PDF

Phoca PDF