Dag 1

A) Mobility routine #2

B) WOD 1

1000m løb

20 GTO (ground to overhead) plate @20kg

10 Boxjump 24”

800m løb

16 GTO plate@20kg

8 Boxjump 24”

600m løb

12 GTO plate @20kg

6 Boxjump 24”

400m løb

8 GTO plate@20kg

4 Boxjump 24”

200m løb

4 GTO plate@20kg

2 Boxjump 24”

C) WOD 2

2 runder:

16 Alt. reverse lunges @40kg

8 Boxjump 20”

12 Alt. reverse lunges @40kg

6 Boxjump 24”

8 Alt. reverse lunges @40kg

4 Boxjump 28”

Phoca PDF

50 push-ups

(Alt. = alternating = skiftevis hø/ve)

D) Styrke

20-18-16-14-12-10 Alt. front raises @10kg

10-12-14-16-18-20 Alt. bicep curls @10kg

(20+10, 18+12, 16+14.. osv)

Dag 2

A) Mobility routine #1

B) Core

10 push-ups

45sek sideplanke hø

10 push-ups

45sek sideplanke ve

10 push-ups

1 minut planke

C) Opvarmning dødløft

D) WOD

Every 3 minutes x 9

Runde 1+4+7: 500m Ro

Runde 2+5+8: 25 Boxjump @24”

Runde 3+6+9: 25 Dødløft @60kg

Dag 3

Vælg minimum én af følgende 3 WOD’s:

A) ????? Løb 7500m

B) ????? Akkumulér ialt 5000kg bænkpres

C) ? Livredder forberedelse:

Phoca PDF

4x25m opvarmning

200m Fri

200m 8-taller

4x25m dyk

200m 8-taller

200m fri

Opvarmning og mobilitet udføres ift den WOD man vælger.

(8-taller= 12,5m i overfladen, 12,5m neddykket)

Dag 4

A) Warm-up “kosteskaft”

B) Mobility routine #1

C) WOD

10 runder:

100m Ro

400m Løb

Hver runde +100m Ro.

(100m, 200m, 300m osv)

Phoca PDF