Dag 1

“Push+greb”

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core:
10-8-6-6
SL KB DL @16kg
GHD sit-ups
(Alternativt atomic sit-ups)

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

D) Styrke. Bænkpres
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
Startvægt 40kg.
+5kg efter hver runde.

E) WOD:
100 Bænkpres @50kg
Hvert break = 10cal på romaskinen.

F) Finisher:
Max tid bar hang.

Dag 2

"Pull"

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility Routine#3

C) Core:
10-8-6-4-2 reps
“2 up, 1 down”
Plate GTOH @20kg

D) Styrke 1
5 runder:
4 Weighted strict pull-ups. F.eks 8kg
8 Clean pulls @60kg

E) Styrke 2
EMOM11
1 Powerclean
Startvægt 40-50kg
+5kg efter hvert løft. Ved failure tages 10kg af og der blives på den vægt de resterende reps.

Phoca PDF

F) WOD
10 runder:
10cal ro
1 -> 10reps powerclean @50kg
(10cal 1pc, 10cal 2pc, 10cal 3pc osv)

Dag 3

"Pull+greb"

A) WUP "Kosteskaft"

B) Core:
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Superman
Mellem hver runde laves et Cobra stræk

C) Dødløft diamant m/Hexbar:
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.

D) WOD "Well rounded
10 runder:
3 Clean&jerk @40kg
200m løb

1 runde "Cindy"
5 pull-ups
10 Push-ups
15 Airsquats

Dag 4

"Endurance"

A) Mobility routine #1

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

Phoca PDF