Dag 1

A) Mobility routine #2

B) Løb 5km

C) 5x5 Bænkpres. Fokus på kvalitet.

Vægt: 60%/65/70/75/80% bodyweight (BW)

Efter sidste sæt direkte over i:

100 bænkpres med tom stang, med færrest mulig antal pauser.

D) "Gun challenge"

10-10-8-8-6-6-4-4-2-2

Én arm curler. Den anden arm holdes 90*

Hvor tunge håndvægte kan du klare?

Dag 2

A) Mobility routine #1 + #3

B) Hero WOD "Meligonis"

Dag 3

Vælg minimum én af følgende 3 WOD's:

A) ?????? Ro 7500m

B) ????? Akkumulér 7500kg Dødløft

C) ? Livredder forberedelse:

4x25m Opvarmning

200m Fri

200m 8-taller

4x25m dyk

200m 8-taller

200m fri

Opvarmning og mobilitet udføres ift den WOD man vælger.

Phoca PDF

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

Dag 4

A) Mobility routine #1

B) WOD (endurance):

For time:

300m løb.

5 runder:

15 Backsquat m/sandsæk.

15 Høj planke, sandbag Pull-through.

300m løb.

4 runder:

15 Backsquat m/sandsæk.

15 Høj planke, sandbag Pull-through.

300m løb.

3 runder:

15 Backsquat m/sandsæk.

15 Høj planke, sandbag Pull-through.

300m løb.

2 runder:

15 Backsquat m/sandsæk.

15 Høj planke, sandbag Pull-through.

300m løb.

1 runde:

15 Backsquat m/sandsæk.

15 Høj planke, sandbag Pull-through.

Alternativt kan man lave Goblet squat m. 16kg KB samt pull-through m. KB.

Phoca PDF