Dag 1

“Bye bye ben”

A) WUP “Kosteskaft”
+ 3x10 BB Goodmornings @20-30-40kg

B) Core #7

C) Styrke 1:
5x(5+5) Reverse Lunges
Startvægt 40kg. Øges gradvis til 5RM

D) Styrke 2:
2 (1hø+1ve) Bulgarian Split dropset.
4-8reps med 2x20kg DB, direkte over i
8-12 reps uden vægt.

E) WOD
3 runder for tid:
40 Reverse lunges
400m løb
20 Burpees
800m løb

Dag 2

“Push”

A) WUP “Kosteskaft”

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

C) Styrke 1
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
Earthquake Benchpress @50kg
EZ Bar curls @20kg (+stang)
Hvis muligt, så øg vægten fra rep 5 og ned.

D) Styrke 2
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
Earthquake Pushpress @30kg
EZ Bar skullcrusher @15kg (+stang)

E) Challenge:
Earthquake Pushpress hold @40kg

F) Intervalløb
6 runder. 1minut på - 1 minut pause.
10-12-14-16-18-20km/t

Phoca PDF

Dag 3

"Cardio-Bodyweight"

A) WUP "Løb"

B) Mobility routine#1

C) Core#8

D) WOD
3 runder:
30 Airsquat
2km løb
10 Pull-ups

Dag 4

"Endurance"

A) WUP "Kosteskaft"

B) Mobility Routine #5

C) Teknik
SA (Single arm) KB thrusters
5(hø)-5(ve)-4-4-3-3-2-2-1-1
KB: 12-16kg

D) WOD
EMOM40
5 runder:
Minut 1: 12 Burpees
Minut 2: 24 KB Goblet squats
Minut 3: 24 KB swings
Minut 4: 12 SA KB thrusters
Minut 5: 12 Boxjump 24"
Minut 6: 24 KB Reverse lunges
Minut 7: 60sek planke
Minut 8: Pause
KB vægt: 16-24kg

Phoca PDF