Dag 1

A) Mobility routine #4 + #5

B) Power clean WOD

Fokus på kvalitet og teknik

Løb 1000m

10 power clean m/20kg

10 power clean m/30kg

10 power clean m/40kg

Løb 1000m

C) 5x5 Bænkpres. Fokus på kvalitet.

Vægt: 65%/70/75/80/85% bodyweight.

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

B) Løb 4km for tid.

C) EMOM 20

3-5 strict pull-ups (evt banded)

Dag 3

A) Mobility routine #2 + #3

B) Power clean WOD

Fokus på kvalitet og teknik

Løb 1000m

10 power clean m/25kg

Phoca PDF

10 power clean m/35kg

10 power clean m/45kg

Løb 1000m

C) WOD

EMOM 20:

Minut 1: 14 cal ro

2: 200m løb

3: 14 cal ro

4: 200m løb

5: 14cal ro

6: 200m løb

7: pause

8+9+10+11+12+13:

5 KB thrusters m/2x16kg + 5 burpees

14: Pause

15: 15 KB Goblet squat m/20kg

16: 20 KB swing m/20 kg

17: 15 KB Goblet squat m/20kg

18: 20 KB swing m/20 kg

19: 15 KB Goblet squat m/20kg

20: 20 KB swing m/20 kg

Dag 4

A) Mobility routine #1

B) EMOM 10

Fokus på kvalitet.

Minut:

Phoca PDF

1+6: 30sek Bar hang.

2+7: 5 jumping pull-ups

3+8: 10 Goodmornings m/20kg

4+9: 10 slow deadlift m/20kg

5+10: 10 Power clean m/20kg

C) Hero WOD “Kurt”

Makker WOD. You Go I Go.

(Hvis du tager den alene, tager du bare halvdelen af angivne reps)

100 cal row

100 dødløft 80kg

100 power clean 50kg

100 pull-ups

100 push-ups

100 cal row (alt. Assault bike)

Phoca PDF