Camp DK uger
Når man er på camp kører man program 1 og i den anden uge program 2.

P1 - Dag 1

Buy-in:

50 atomic sit-ups

25 push-ups

Intervalløb: “30-20-10”:

* 10 min jogging (opvarmning).
* 5 min tempo-løb (varieret 60-90%)
* 3 min gang.
* 5 runder:
    - 30 sek gang.
    - 20 sek jogging.
    - 10 sek sprint (90%)
* 3 min gang.
* 4 runder:
    - 30 sek gang.
    - 20 sek jogging.
    - 10 sek sprint (95%).
* 3 min gang.
* 3 runder:
    - 30 sek gang.
    - 20 sek jogging.
    - 10 sek sprint (100%).
* 10 min gang/jogging.

Phoca PDF

Cash-out:

25 push-ups

50 atomic sit-ups.

P1 - Dag 2

Løb 5km eller 1000m Havsvøm

P1 - Dag 3

Løb 5km eller Erhvervslivredder.

P1 - Dag 4

A) Mobility Routine #1

B) Løb 4km

C) WOD “DT”

Vægt: 45-50kg.

For time:

5 runder:

12 Dødløft

9 Hang Power Cleans

6 Push press (skulder press med brug af ben)

P2 - Dag 1

A) mobility routine #2 + #4

B) WOD:

Buy-in: 50 Squat m/15kg sandsæk (UB)

Derefter:

200-400-600-800-1000m løb

2-4-6-8-10 KB devils-pres complex 20kg

1 complex =
1 Devils pres + 1 KB snatch hø &
1 Devils pres + 1 KB snatch ve

Phoca PDF

C) 5x5 Earthquake skulderpres.

Fokus på kvalitet.

Stigende vægt til dagens Max.

Ved sidste runde: 5 rep direkte til max tid overhead hold på sidste rep.

D) Biceps curls, evt med ez curlstang.

5x10 reps med max kg.

P2 - Dag 2

A) Mobility routine #1

B) Løb 4km for tid.

C) EMOM 20

3-5 strict pull-ups (evt banded)

P2 - Dag 3

A) Mobility routine #5 + worlds best stretch

B) Hero-WOD “Chad”

P2 - Dag 4

A) Warm-up “Bænkpres”

B) Core #3

C) Leg med “grips”

Tabata1: 8 x 20sek arb/10 sek pause:

Bar hang

Tabata2: 8 x 20sek arb/10 sek pause:

Plate grip hold

Tabata3: 8 x 20sek arb/10 sek pause:

DB grip hold

D) “Earthquake” Bænkpres 5x5 heavy

E) Finisher:

Phoca PDF

5x10 DB chest flyers

Phoca PDF