Dag 1

Styrke+WOD

A) WUP “Backsquat”

B) Mobility Routine#2

C) Styrke Backsquat
5rep @40%
5rep @50%
5rep @60%
5rep @75%
3rep @85%
1+rep 95%

D) WOD for tid.
400m løb
100 KB deadlift
400m løb
80 KB swings
400m løb
60 (30+30) KB cleans
400m løb
40 (20+20) KB snatch
400m løb
20 (10+10) KB strict press
(KB @20kg)

Dag 2

Styrke+Cardio

A) WUP “skulder”

B) Mobility Routine#3

C) Styrke Skulderpres
5rep @40%
5rep @50%
5rep @60%
5rep @75%
3rep @85%
1+rep 95%

D) Cardio
Løbebånd 14min løb. 10km/t
Minut 0-5: 3% stigning
Minut 5-9: 5% stigning
Minut 9-12: 7% stigning
Minut 12-14: 9% stigning

Dag 3

Phoca PDF

Styrke+WOD

A) WUP “Dødløft”

B) Mobility Routine#2

C) Styrke Dødløft
5rep @40%
5rep @50%
5rep @60%
5rep @75%
3rep @85%
1+rep 95%

D) WOD
Timecap 20min
2-4-6-8-10-12-14-16-18-20cal row
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Pull-ups
Derefter max cal row indtil de 20min er gået.
(Computer nulstilles efter hver runde)
Score = antal cal roet efter 20cal-10pu runden.

Dag 4

Endurance

A) WUP “løb”

B) Mobility Routine #1

C) WOD
“Ruck” (alternativt alm løb)
Rygsæk/vest @17,5kg
10 runder:
3min løb
3min gå

Phoca PDF