Dag 1

A) warm-up (WUP):

10-8-6-4-2

Bænkpres (30-40-50-60-70kg)

Banded cross High-pull

High-kick (hø+ve)

B) WOD “BB” med bænkpres.

8 runder.

800m løb

8 Bænkpres @60kg

C) Front-raises

10-8-6-4-2 rep. Stigende vægt

Dag 2

A) WUP “DL”

B) Ro 2km, roligt tempo.

C) 5x5 af hver øvelse.
Én øvelse af gangen
De 3 sidste øvelser er 5 hø+5 ve x 5

BB Goodmornings 20 kg. Øges hver runde.

BB SL RDL 20 kg. Øges hver runde.
5. runde evt m/odd object (slamball)

KB SL DL 20 kg. Øges hver runde (evt DB).

Offset DL 60 kg. Øges hver runde.

D) Max hold Hexbar DL 100kg.

Greb, styrke og vilje!

Kan du holde længere end sidst?

Dag 3

A) WUP “bænkpres”

Phoca PDF

B) Core#1

C) WOD:

400m løb

4 runder:

12 cal ro

10 Bænkpres @50kg

8 pull-ups

800m løb

4 runder:

8 Devils press. Single db @ 16kg.

10 Burpees.

12 cal ro

400m løb.

Dag 4

A) Mobility #1

B) Endurance WOD

Løb og Ro 12 km.

Fordel som du vil, men begge øvelser skal indgå og aldrig med mindre end 1km pr skift.

Phoca PDF