Dag 1

Styrke

A) WUP
Ro 3km i roligt tempo

B) Mobility #1

C) Test #1 “CFT”
Dødløft: 1+1+1+1+1+1+1+1
Backsquat: 1+1+1+1+1+1+1+1
Strict press: 1+1+1+1+1+1+1+1
Start let og øg gradvist. Tungeste løft fra hvert af de 3 løft lægges sammen og udgør den samlede score (eks: 140+100+60kg= 300pts)

Dag 2

Movement & bodyweight

A) WUP
Ro 2km i roligt tempo

B) Mobility #3

C) Test #2 “Benchmark Max test”
Max push-ups på 2 min.
3 min pause.
Max sit-ups på 2 min.
3 min pause.
Max airsquat på 2 min.
3 min pause
Max Superman på 2 min
10 min pause
500m roning på tid.
Fokus på gode reps. Noter antal reps for hver øvelse samt tid for 500m roning.

Dag 3

Movement & gymnatics

A) WUP
Løb 2km i roligt tempo.

B) Mobility #1

C) Test #3 “Military Speedtest”
(Hertil skal bruges en 20m løbebane. Se forklaring og brug tidsmåler her. Score er samlet antal baner)

D) Test #4 “Gymnastics”
For tid:

Phoca PDF

30 pull-ups
30 Toes2Bar
30 Hand release push-ups

Dag 4

Engine & grip

A) WUP
Løb 1km roligt + Warm-up deadlift

B) Mobility routine #2

C) Test#5: WOD “BB”
For tid:
8 runder:
800m løb
8 dødløft @ 80kg

D) Test#6 “Grip”
Max statisk hold dødløft @ 100kg Hexbar.

Phoca PDF