Dag 1

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #1

C) Løb 4-5km i roligt tempo.

D) EMOM10
Hver minut x 10
3 strict chin-ups
6 push-ups
9 airsquat

Dag 2

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #5

C) WOD:
1000m løb
5 rd “Macho Man”
800m løb
4 rd “Macho Man”
600m løb
3 rd “Macho Man”
400m løb
2 rd “Macho Man”
200m løb
1 rd “Macho Man”

“Macho Man” =
3 Power Cleans
3 Front Squats
3 Shoulder to Overhead
Barbell vægt: 40kg

Dag 3

A) WUP “løb”

B) Mobility #1

C) Løb 6x400m @14-15km/t
Start hvert 3. minut.

D) “25-50-25”
25 barbell bicep curls @20kg
50 barbell benchpress @20kg
25 barbell bicep curls @20kg

Phoca PDF

E) “Earthquake” slow benchpress
5x5 reps. 40-45-50-45-40kg.

Dag 4

Endurance

A) WUP “Løb”

B) Mobility #2

C) WOD:
Løb: 1000m-900m-800m-700m-600m-500m-400m-300m-200m-100m
Ro: 1000m-900m-800m-700m-600m-500m-400m-300m-200m-100m
Udføres som: 1000 løb, 1000 ro, 900 løb, 900 ro osv.

Phoca PDF