Dag 1

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility routine #1

C) Styrke:
2 runder:
10 DB Hammer-curls @2x10-12kg
20 DB alt bicep curls @2x10-12kg
10 Pull-ups
20 SA DB thrusters @10-12kg

D) WOD:
Buy-in: 1000m løb.
3 runder:
10 SA DB thrusters @15-22,5kg (heavy)
10 Backsquats @40kg
3 min pause
1 runde:
30 SA DB thrusters @15-22,5kg
30 Backsquats @40kg

Dag 2

A) WUP “Kosteskaft”

B) WUP fortsat:
“25-50-25” (Bænk i 30grader incline)
C) Styrketræning:
4 runder:
8rep 45* Incline DB bænkpres @2x15-22kg
8rep 30* Incline DB bænkpres @2x15-22kg
8rep 0* Incline DB bænkpres @2x15-22kg
Laves som et incline dropset med minimal pause mellem hvert sæt af 8reps.
Der holdes 2min pause mellem hver runde.

D) WOD
Fra 0-10 min:
Løb 1km
Resten af tiden AMRAP
5 pull-ups
10 push-ups
15 airsquats
Fra 10-20 min:
Løb 1km
Resten af tiden AMRAP
5 V-ups
10 push-ups
15 airsquats

Dag 3

Phoca PDF

A) WUP “Kosteskaft”
+ 15min jog
+ Squat mobility routine

B) Core #10

C) Styrke:
Powerclean 5x5reps
Startvægt 40kg.
Øges efter hvert sæt.

D) WOD
Frontsquat pyramide:
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvægt: 40kg
+5kg efter hvert sæt.
Før hver runde, 200m løb med sandsæk/slamball @10-20kg.
(Kan erstattes med 200m løb på løbebånd med 5% incline)

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1

B) WUP “løb”

C) Løb/Ro/Ruck/Bike
50min for distance

Phoca PDF