Dag 1

A) mobility routine #4 + #5

B) Core/Mobility

20-16-12-8-4

Push-up til Pike. Skiftevis modsat hånd til fod.

C) Power clean WOD

Fokus på kvalitet og teknik

Airsquat 50

Løb 800m

10 power clean m/40kg

Løb 800m

10 power clean m/40kg

Løb 800m

Airsquat 50

D) Styrke:

3-3-3-3-3-3

Push-press

Byg op til en heavy 3'er

Dag 2

A) WUP "Kosteskaft"

B) Accessory Work

2 runder. Fokus på kvalitet.

200m løb + 15 DB Hammer curls @2x12kg

200m løb + 10 DB Jumps @2x12kg

200m løb + 5 x triple tuck jumps (15 hop ialt)

200m løb + 10 High box jumps @30"

Phoca PDF

C) Styrke:

5 runder. Byg op til en heavy.

3 BB Frontsquats

6 (3+3) BB Reverse lunges. Front racked.

3 BB Frontsquats.

D) WOD.

For tid:

100m løb - 2 BB thrusters @32,5kg

200m løb - 4 BB thrusters @32,5kg

300m løb - 6 BB thrusters @32,5kg

400m løb - 8 BB thrusters @32,5kg

500m løb - 10 BB thrusters @32,5kg

400m løb - 8 BB thrusters @32,5kg

300m løb - 6 BB thrusters @32,5kg

200m løb - 4 BB thrusters @32,5kg

100m løb - 2 BB thrusters @32,5kg

Dag 3

A) Mobility Routine #1

B) Core #4 “Bring Sally up”

C) Løb eller ro 6km. Tempo frit.

Dag 4

A) Mobility routine #1

B) WUP “Bænkpres”

C) Bænkpres.

5-4-4-3-3-3-2-2-2-2-1-1-1-1-1

Start på 50kg. Øg når i kan. Se hvor i ender!

Phoca PDF

D) WOD.

5 runder. Start hvert 6. minut.

AFAP (as fast as possible)

500m Ro

400m løb

Phoca PDF