Dag 1

A) WUP “Bænkpres”

B) Core/grip

Bar Hang

15-30-45-45-30-15sek

Pause efter behov

C) Styrke

Bænkpres. 6x3rep

Start med 50kg, og byg op, så sidste runde med 3 rep bliver dagens max.

D) WOD “Cindy”

20 minutes AMRAP:

5 pull-ups

10 push-ups

15 airsquats

Dag 2

A) WUP “Backsquat”

B) Mobility #1

C) Styrke

Backsquat. 6x3rep

Start med 50kg, og byg op, så sidste runde med 3 rep bliver dagens max.

D) WOD

1600m løb

30 Goblet squat m/16kg KB

1200m løb

20 Goblet squat m/16kg KB

800m løb

Phoca PDF

10 Goblet squat m/16kg KB

800m løb

20 Goblet squat m/16kg KB

1200m løb

30 Goblet squat m/16kg KB

1600m løb

Dag 3

A) WUP “Dødløft”

B) Core

60sek planke

45sek pause

60sek høj planke

45sek pause

60sek planke

C) Styrke

Sumo Dødløft. 9x3rep

Byg op, så sidste runde med 3 rep bliver dagens max.

D) Intervalløb - løbebånd

Hastighed 12-16km/t

(Vælg ét tempo derimellem, f.eks 15km/t, og brug det igennem hele WOD’en, hvis muligt)

10 runder. 200m.

Stigning i %:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10%

Work/rest ratio: 1:1

Dag 4

A) WUP “kosteskaft”

Phoca PDF

B) Mobility routine #1

C) Endurance WOD

Løb/cykle/ro/ruck

55 min for distance.

Phoca PDF