Deload uge

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 #2

C) Ro 3km i roligt tempo.

D) Pyramide:

Først 1-10 reps:

Paused deadlift @50kg (1 sek ved knæ, op)

20” Boxjump

Derefter 10-1 reps:

Paused deadlift @60kg (1 sek ved knæ, op)

Diamond push-ups

(1-1, 2-2……10-10, 10-10, 9-9….1-1)

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

Phoca PDF

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

E) “Earthquake” slow benchpress

5x5 reps. 40-45-50-45-40kg.

Dag 4

A) WUP “Kosteskaft”

B) Mobility #2

C) Løb 45min i roligt tempo.

Phoca PDF