Dag 1

“Legs”

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core #10 + 15 Banded kneeling triceps efter hver runde rollouts.

C) styrke/teknik
3 runder:
5+5 Alt DB snatch @20-22-24kg

D) Backsquat til bænk. Touch&go.
10-8-6-4-2 reps
60-70-80-90-100kg

E) WOD:
5 runder:
20 squat m/20kg sandsæk.
5 High boxjumps (~30”)
1 minut pause

Dag 2

“Pull”

C) Strong Hips!
10-8-6-4-2 hø+ve
Single Leg Hinges
(14-20kg)

D) Dødløft
5 paused dødløft @60kg m/40 sek hold på sidste rep.
5 paused dødløft @70kg m/30 sek hold på sidste rep.
5 paused dødløft @80kg m/20 sek hold på sidste rep.
Paused = 2sek stop ved knæet på vejen op.
Kun hold på den sidste af de 5 reps.

E) WOD:
10 runder:
400m løb
8 dødløft @80kg

Dag 3

“Push”

A) WUP “Kosteskaft”

Phoca PDF

B) Core #13 “Around the world” 3x20

C) Core #2

D) WUP fortsat: “25-50-25”

E) Bænkpres pyramide
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvægt 40kg. +5kg efter hvert sæt.

F) Incline Earthquake Bænkpres
10-8-6-4-2. Startvægt 30kg.
+5kg efter hvert sæt.

G) 5 runder:
20 Banded Flyers (opstilling)
10 Hammercurls (10-14kg)

E) Max test:
Bænkpres 60kg. Max rep unbroken.

F) Finisher:
3 runder:
20 Banded kneeling triceps
10 Push-ups

Dag 4

“Endurance”

A) WUP “Kosteskaft” + 1000m easy row.

B) Mobility Routine#1

C) WOD
5 runder:
200m ro
12 Goblet Squat DB/KB @16kg
7+7 Alt DB snatch @18kg
20 Russian twist DB/KB @12kg
200m ro
12 KB dødløft @32kg
10 BB pushpress @40
16 V-ups

Phoca PDF