

Week-challenge:

[Kettlebell \(KB\) Turkish get-up](#)

Det handler om mobilitet, balance, motorik og styrke.. kort sagt, alt det gode!

Start med 12kg KB. Hø+ve.

Kan du klare 16kg? 20kg? 24kg?

Fokus på god teknik.

Send en video af dit bedste forsøg??

Dag 1

WOD "Gut-check"

A) [WUP "Kosteskæft"](#)

B) [Mobility Routine#1](#)

C) WOD

For time:

Buy-in: 50 squat@20kg (UB)

6 runder:

(runde 1= 10-20-10, runde 2= 11-22-11)

Løb. 400m @5% incline.

10-11-12-13-14-15km/t

[Barbell Reverse Lunge](#) @40kg

20-22-24-26-28-30 reps

Boxjump @24"

10-11-12-13-14-15

Cash-out:

Løb. 400m @5% incline @16km/t

Dag 2

A) [WUP "bænkpres"](#)

B) [Core #10](#)

C) Styrketræning

Bænkpres

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

Startvægt 40kg. Slutvægt 85kg.

+5kg ved hvert sæt eller indtil failure.

Umiddelbart efter sidste rep:

Maxtest: AMRAP (UB) bænkpres @60kg.

D) WOD "Legs gone bad with deadlifts"

For time:

10 runder:

10 legs gone bad complex

5 (Hexbar) deadlift @80kg.

1 legs gone bad complex =

1 [jumpsquat](#)

1 [jump lunge](#) hø

1 [jump lunge](#) ve

Dag 3

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility #2](#)

C) [Core #7](#)

D) WOD "Harder than it looks"

For time:

10-20-30

KB [SA Devils press](#) (20kg)

[KB Russian twist](#) (20kg)

3km løb

30-20-10

KB SA Devils press (20kg)

KB Russian twist (20kg)

(10 Devils press, 10 Russian. 20+20 osv).

Dag 4

Endurance

A) [WUP "løb"](#)

B) WOD

50min af en af flg:

1) løb

2) Ro

3) svøm

4) "Ruck" (gå med 20kg rygsæk)