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 "Kosteskaft"

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

Phoca PDF

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)

Phoca PDF