



Benchmark WODs – Kettlebell Edition

Traditionelle og anerkendte benchmark workouts med kettlebell – til test af styrke, udholdenhed og teknik over tid.



1. Simple & Sinister (S&S) – StrongFirst Benchmark

Udstyr: Én kettlebell

Indhold:

- 100 one-arm swings (10 hvert minut i 10 minutter – EMOM)
- 10 Turkish Get-Ups (5 pr. side, uden pause)

Benchmark-mål:

- Mænd: 32 kg under 16 minutter
- Kvinder: 24 kg under 16 minutter



2. Viking Warrior Conditioning – Kenneth Jay Protocol

Udstyr: Én kettlebell

Protokol:

- 15 sekunder snatches (høj intensitet)
- 15 sekunder hvile
- Op til 40 runder (20 minutter)

Benchmark: Antal runder med stabil teknik og tempo



3. The Kettlebell Mile

Udstyr: To kettlebells (dobbel rack carry)

Indhold:

- Gå 1 mile (1,6 km) med kettlebells i rack-position
- Hver gang du sætter dem ned:
 - 10 Push-Ups
 - 15 Air Squats
 - 5 Burpees

Benchmark: Tid det tager at gennemføre



4. Helen (Kettlebell-version) – CrossFit Benchmark

3 runder for tid:

- 400 m løb
- 21 Kettlebell Swings (24/16 kg)
- 12 Pull-Ups

Benchmark: Total tid – sigt efter under 10 minutter som elite



5. Tactical Strength Challenge (TSC)

Teststruktur:

1. Max Deadlift (barbell – 1RM)
2. Max Reps Strict Pull-Ups
3. 5 min Kettlebell Snatch Test
 - Mænd: 24 kg
 - Kvinder: 16 kg

Benchmark: Total snatch-reps på 5 minutter (målet er ofte 100+ reps)