

Oldschool Workouts fra Crossfit Ringsted og Karosseriets start

Fra perioden 2014 til 2017 Noter der er samlet i et dokument

3 runder 1 min KB LAdder

KB swing (16)

KB swing (24)

KB swing (32)

KB swing (40)

Max rounds in 12 minutes

Switch arms each round

3x KB clean (24/16 kg)

3x KB snatch

3x KB press

søndag

3 runder

1 min Burpee through tyre

1 min Burpee pull up

1 min Burpee wallball

1 min Burpee Boxjump

1 min BattleRope

Emom 5

5- 8 KB swing

3 - 6 Pull up

Søndag

Opvarming

WOD (Timecap 20 min)

21-15-9

Dips på box

Cleans

DU

21-15-9

Lunges

Pullups

Søndag

10 Dødløft eller tungt dækflip

20 box jumps eller jump airsquats

30 DU / 100 sjiip (Intro 30 sjiip) eller 30 burpees

40 situps eller Hip thrusters

50 Dækprygel eller slamball

3 Runder for tid

Cooldown Tabata 4 min

Hofte thrusters

back ext

Søndags helvede.

opvarmning leddene

1 min

squat

sjip

situps

lunges

Oh slam

2 teams slam ball golf.

50 Dækprygel

40 Rollout

15 Dækflip

20 T2b

15 Thruster

10 Deadlifts

20 Snatch

150 DU / 300 su

20 Boxjump

10 MU TRX

15 Dækflip
20 Wallball
15 Burpees
40 Hip thrusters

50 Dækprygel

træning

4 rft

8 us swing
6 t2b
4 Turkish g
2 dækflip
8 burpees
6 pullup
4 dødløft
2 dækflip

ro 100 meter

WOD Søndag

Chipper

10 T2B
20 push ups shift plate

30 situps

40 KB swings

Løb til port med samme KB

40 KB High swings

30 situps

20 push ups plate

10 T2B

Tire drag til port og tilbage

Søndag

2 min Dækflip

2 min træk

2 min Wallball

2 min dækprygel

2 min du

Søndag

EMOM 10 min

2-4 t2b

5 pushgups

emom 10

5-8 squats

3-5 pullups

tabata
kb swings
sjiip
russian twists
hip thrusters.

Søndag

Sunday 170115

For time:

50 box jumps, 24-inch box
50 jumping pull-ups
50 kettlebell swings, 1 pood
50 walking-lunge steps
50 knees-to-elbows
50 push presses, 45 lb.
50 back extensions
50 wall-ball shots, 20-lb. ball
50 burpees
50 double-unders

Søndags basker

Opvarmning

5-5-5-5-5-5

WOD

30 goblet squats / airsquats

20 russian twists slamball / KB

10 situps

30 flutterkicks

20 pushups

10 pullups / knæløft / rows

50 Dækprygel

50 DU / sjip

Søndag

5-5-5-5-5

Clean and jerk

Intro

Træk

Norm

5 runder

12 Pullups

12 wallball

24 DU

Max 15 min

Intro

5 runder

4 Pullups

/ 6 assisted

10 wallball

24 sjip

Max 15 min

Evt emom 5 min

5 t2b

10 back ext

Cooldown

KB slingshots

KB swings

Situps

Air Squats

wod

Amrap 16 min

1 Rope climb

10 hip thrusters

10 pushups TRX

10 dækflip

100 dækprygel.

WOD

First Run

4 x dæk shuttle til port

imens

10 KB swings

5 burpees

10 situps

5 dækflip

10 cleans

5 burpees

10 DU

Second run

løb 800 meter / ro 800 meter (10)

20 boxjumps

20 dips

20 DU

20 T2B

WOD

AMRAP 18 min

mini amrap

10 Boxjumps AHAP

10 Situps

10 Dødløft

20 DU

10 MU TRX

100 meter Roning

Imens

Farmerwalk til port.

3 runder

WOD

EMOM 18 min

Intro

2 pullups

2 KB Bottom up press

2 Russian twists (bænkpress hvis pladsen tillader.)

rx

8 pullups

8 KB Bottom up press

8 Russian twists (bænkpress hvis pladsen tillader.)

WOD

For time

25x Walking lunge steps

20x Pull-ups

50x Box jumps (20 inch)

20x Double-unders

25x Dips

20x Knees to elbows

30x KB swings (53#)

30x Sit-ups

20x Hang power clean

25x Back extensions

30x Wall ball (20#)

træning

50 DU / 100 SU

40 Situps

30 KB swings

20 Box jumps

10 Dødløft

20 KB US swings

30 KB cleans

40 Air squats

50 Slamballs

Eller

2 min Slæde
2 min Roning
2 min T2b /K"E
2 min situps
2 min DU

2 min pause

2 min burpees
2 min stepups
2 min lunges
2 min slamball
2 min KB swings

1 min boxjumps
1 min Situps
1 min KB jumps
1 min DU
1 min MU TRX
1 min Roning

3 runder

5 pullups
10 single arm KB squats
20 KB jumps
30 DU
40 lunges

50 situps m slamball

Eller Deck of cards

spar = Situps

hjerter = KB swings

klør = DU

ruder = Boxjumps

KB workout

1 rft eller amrap 16 min

10 KB jumps

10 dual clean and jerk ialt

20 US swings

20 russian twists

30 Slingshots

30 snatch

40 SDHP

40 pushups på KB skift for hver push up

50 burpees

50 situps

Speed

21 -15 -9

Kb Swings

Atomic Pushups

Situps

KB Russian twists

Pull ups

Cooldown

100 DU

100 Dæk prygel.

WOD

10 Burpees

10 Ball slams

10 Pull ups

10 DU

10 Pushups

10 T2B

10 Dækprygl sideways

5 Runder for tid

Cooldown

5 min Amrap DU

Teknik

Rope climbers

Wod

2 runder per person (max 10 runder / 20 min) croc crawl

6 kb slingshot

6 kb us swings

6 Burpees

6 situps

6 T2b

Fortsætter så længe 1 person laver croc crawl

Teknik

Clean and jerk

WOD

1 min dødløft

1 min roning.

1 min Battle ropes

1 min dækprygel

1 min burpees

1 min DU

1 min T2B el K2E

1 min Russian Twists

Cool down

Planke

ALAP

10 burpees

Teknik

OH squats

Snatch

4 runder 20, 15 , 10 , 5

T2B / K2E

Ball slams

wall balls

situps m slamball

4runder 20, 15, 10, 5

Russian Twists

burpees

pullups

Pushups

Teknik

Kettlebell turkish getup

Kettlebell Cleans

Bear complex / back squats

Fredag

Max rounds in 20 minutes

5x Burpees

15-ft Rope climb, 1 ascent

30x Double-unders

Dagens træning

pullups teknik

Double under teknik

repetering af VI teknik

WOD

10 DU

10 VL Træk

10 Rows TRX

10 pushups TRX

10 pullups

50 dækprygel

Træning

Buy in

20 wallballs

Helen

5 rounds

21x KB swing (53#)

15x Burpees

9x Pull-ups

buy out

20 wallballs

Torsdag

For time,

39x reps each

Knees to elbows

Burpees

Thrusters

MU Trx

Overhead squat

KB snatches IALT

Sumo deadlift high pulls (45#)

Jumping pull-ups

Double unders

WOD

30 min Snatch og c og j

Amrap 15 min

30 double-unders

15 pull-ups

15 push-ups

100-meter sprint

Wod

5 rtf

20 Ballslams

15 TRX mu

10 kb us swings (high)

5 Dækflip

2 chest 2 bar

Afslutning

10 Dødløft 80% krop vægt

Torsdag

Wod

2 rtf

Farmer walk til PORT

5 Burpees

10 Boxjump

20 pushups ben på box

30 du

40 kb swings

50 dæk prygel

Torsdag

Wod

Amrap 8

15 du

15 situps

15 boxjumps

Amrap 6

10 Cleans and jerk

10 t2b

10 airsquats

amrap 4

10 pushups

10 v ups

Amrap 2

5 Burpees

5 kb swings

Torsdag

6 min til etablering af max på hver

Max Dødløft

Max Clean

Max Oh Squat

Max Front

10 min amrap

2 pullups

4 situps

6 boxjumps

8 du / su x 4

Torsdag

Amrap 13 min

10 Boxjump over

20 Du

30 lunges

20 TRX ROW

10 Cleans

cooldown 4 min

situps

hip thrusters

Torsdagens WOD

Level 1:RX

25 Pull-Ups

50 Deadlifts 60/40#

50 Push-Ups

50 Body-weight squat jumps

50 V-Ups

50 Push-Press

25 Pull-Ups

Intro

15 Ring Rows

25 Air Squats

15 Push-Ups

50 Jumping Jacks

20 Mountain Climbers

10 Push-Ups

15 Ring Rows

WOD

Team mand 1

2 baner Prowler push/pull (60/ 80)

resten af team

10 KB lunges

10 dækflip

10 pullups

10 dips

10 Ringdips

alle mand igennem 1 runde på prowler

EMOM 5

20 DU / 100 SU

Torsdags WOD

Evil

3 rounds

Run 800m

30x Pull-ups

30x Scorpion pushups

30 Dækprygel

Intro

Run 800m

20 x Body rows

20 x Scorpion pushups

20 x Dækprygel

For time

100x Squats

90x Double unders

80x Sit-ups

70x Push-ups

60x Jumping pull-ups

50x KB swings (53#/36#)

40x MU assisted

30x Box jumps

20x Deadlifts (225#/135#)

10x Inverted burpees

Torsdag

"3 runder max reps

1 min Sideways dækprygel

1 min KB swings

1 min slingshots

1 min SDHP

1 min KB alternate swings

1 min KB thruster

1 min pause "

Torsdagens WOD

Warm-up: 1 rounds

Run 400m

10x Toes to bar

20x Back extensions

30x Push-ups

40x Squats

Ung WOD

Amrap 15 min

30 Sjip

20 Kb swings

10 step ups

5 Dækflip

Løb til port

WOD

3 rounds

Run 400m

15x Pull-ups

15x Push-press

30x Sit-ups

30x Back extensions

60 DU / 180 su

60 Dækprygel

Cooldown

3 min amrap

10 DU

10 pushups

Mandag 20.7

Opvarmning

10 Burpees

10 bæk press

10 pushups m release

10 knæ løft bar

10 slamball

Kravl frem og tilbage

2 rounds

Styrke

5-5-5-5-5

Bear complex

WOD

2 min TRX Atomic pushups

2 min Battle Rope

2 min boxjumps

2 min Thrusters

2 min Roning

2 min oh Lunges m plate

2 min Rope climbers

2 min KB swings

Cooldown

3 min DU

Torsdagens WOD

Opvarming

WOD (Timecap 20 min)

21-15-9

Dips på box

Cleans

DU

21-15-9

Lunges

Pullups

Cooldown

5 windscreen wipers

Tirsdagens WOD

Opvarmning

200 meter roning

50 sjip

25 situps

25 back ext

10 squats

5 burpees

WOD Modified OPEN 15.1

10 min amrap

+

6 min til max Clean and jerk

Cooldown

2 min DU

Torsdagens WOD

100 Daekprygel

50 Pushups

100 DU / 500 SU

50 Situps

100 Jumping Jacks

Mandagens WOD

Opvarmning

5-5-5-5-5

Træk fra bryst til OH squat

WOD 3 X Amrap 5 min

10 KB swings

100 meter Roning

10 Dæk Prygel

5 Muscle ups

5 Burpee boxjumps

10 pushpress

10 pullups

10 air squats

CoolDown

1 KM eller 100 DU

Torsdag

Opvarming

Til max dødløft

emom 18

6 pullups

6 twists

6 situps

Cooldown

2 min KB Slingshots

Torsdag

Opvarmning

2 burpees

løb

2 burpees

løb

5 runder

Snatch

5-5-5-5-5

WOD

10 Død løft EL 10 Thrustere

10 DU / 50 SU eller 10 Tugjumps

10 Box Jumps el 5 burpee boxjumps

10 MU (assisted trx) el. 10 super mand

10 Russian twists el 10 slingshots

5 RFT

Torsdagens WOD

Opvarmning

400 meter løb

15 side swings

15 kicks

bearcrawl 10 meter (SLOW)

Styrke

Max reps pullups

front

supinated

chinups

Little Evil

3 rounds

Run 800m

15x Pull-ups

15 x Burpees

Time cap 20 min

Cooldown

6 x 10 TRX chinups og KB press

Disco WOD

Amrap 8 min

10 Airsquat kick

10 pullups

10 step ups

10 KB thrusters

Surprice

Soultrain Line dance

Master team DISCO Soul WOD

Amrap 8

1 par går med deres egne øvelser det grønne tæppe
mens resten laver

5 Getups

5 pushups

5 OH squats m træstang

5 jumpingjacks

Cooldown

Amrap 3 min DU

<https://www.youtube.com/watch?v=5H69xXQRSgM>

Team WOD Torsdag

For time

Partner WOD, male and female

Athletes run together and then complete each station one at a time before advancing

Run 400m

40x Back squat (85#/55#, keep same load throughout)

40x Front squat

40x Overhead squat

Run 400m

40x Shoulder press

40x Push press

40x Push jerk

Run 400m

40x Hang power clean

40x Power snatch

Run 400m

Eller

Partner WOD

80x wallball

80x Cleans (95#/65#)

80x Squats

80x Sit-ups

80x Thrusters (95#/65#)

80x Boxjump Burpees

80x DU(For begge)

80x Pullups

80x T2B

Cardgame :)

torsdagens WOD

20 STHP

20 Cleans (10 til hver arm

20 Lunge med swing

20 single arm swings

20 bottoms press

farmerwalk til port og tilbage 20 / 28

Mandagens WOD

Little Evil

3 rounds

Run 800m

30x Pull-ups

30x Burpees

eller

20 Sideways dæk prygel (10 til hver side)

20 Russian Twists

20 Lunges m plate twist. (10 til hver side)

20 Sideways MB toss

20 Side lift m burpee over bar. R 10 til hver side)

5 RX

El.

3 Skåne runder :)

Torsdag wod

Wod

5 Rounds for Time

6 Pull Ups

6 Thrusters

10 Box Jumps

20 Kettlebell Swings

Teknik

Kb

Teknik

Snatch og clean and jerk bænkepress

WOD

21-15-9

CJ

Dækflip

Lunges m twist

Armbøjninger fra box

Cool Down

3 min DU

Torsdagens WOD

Opvarmning

1 min

Pushups

Situps

Slamball

Farmerwalk med Plate 10 / 15

Lunges

Sjip

3 RFT

10 Rows fra kasse

10 Box jumps

10 Cleans

10 Single KB Swings (10 til hver arm)

10 T2B

3 min amrap

DU

Torsdagens TeamWOD

4 min T2B

4 min Battleropes

4 min Roning

4 min Boxjumps

2 min pause

4 min Pullups

4 min Pushups TRX

4 min Box Jumps

4 min DU (SU tæller ikke med mindre man er ny, Ny = under ½ år)

Single = 2 min på hver.

Dagens træning

1000 meter roning

10 cleans

10 box jumps

5 wall climbs

30 DU

3 runder

Dagens WOD

100 DU / 400 SU (Intro 100 SU)

50 Situps

25 Pullups

10 TRX SWINGS

5 ROWS (nedenunder TRX)

Amrap 15 min

Cooldown tmeap 3 min

200 Dækprygel

Dagens Wod

Dæk træk

KB swings

Sdhp

Slingshots

Snatch

Torsdagens WOD

Opvarmning

længde skud med slamball

Amrap 30 min

WOD

10 Sandsæk squatcleans

10 Lunges med kæden

10 OH squat 20 / 40

10 wallball

10 pushups fra box

10 burpee m slamball, wallball eller sandsæk

10 dødløft

(hvis vejret tillader) løb ned for enden af pladsen og tilbage igen.

Ellers løb 20 gange inden dørs

Onsdags Work out

50 DU / 100 SU

40 Situps

30 KB swings

20 Box jumps

10 Dødløft

20 KB US swings

30 KB cleans

40 Air squats

50 Slamballs

Mandagens træning

1 min TRX swings

1 min Shoulder 2 overhead

1 min box Jumps

1 min Dæk flip

1 min wallball

1 min dækprygel

1 min US swings (høje)

Cooldown Tabata

situps

hip thruster

Åben Hus WOD

For medlemmer

amrap 10 min

5 Dæk flip

20 Dæk prygel

5 Cleans

20 DU

5 Pullups

20 Lunges

WOD for nye.

konkurrence 2 runder

frem og tilbage med lille slæde 20 kg

10 lunges

10 box jumps

7 min amrap

10 sit ups

10 air squats

10 kb swings

10 rows i trx

Torsdagens træning

WOD

2 pullups

24 Ring Pushups

4 pullups

22 Ring Pushups

6 pullups

20 Ring Pushups

8 pullups

18 Ring Pushups

10 pullups

16 Ring Pushups

12 pullups

14 Ring Pushups

14 pullups

12 Ring Pushups

16 pullups

10 Ring Pushups

18 pullups

8 Ring Pushups

20 pullups

6 Ring Pushups

22 pullups

4 Ring Pushups

24 pullups

2 Ring Pushups

Skills

Dødløft

Cleans

front

Bear complex

3-3-3-3-3-3

Fredag TeamWOD

100 Atomic pushups

200 G2O plate

300 Box jumps

400 DU / 1200 Sjip.

1 makker arbejder mens makker 2 kigger på.

Pick and choose

10 Dødløft eller tungt dækflip

20 box jumps eller jump airsquats

30 DU / 100 sjip (Intro 30 sjip) eller 30 burpees

40 situps eller Hip thrusters

50 Dækprygel eller slamball

3 Runder for tid

Cooldown Tabata 4 min

Hofte thrusters

back ext

Onsdags nybegynder WOD

Opvarmning

10 air squats

10 push ups

10 situps

10 løb frem og tilbage.

2 runder

Front squats

5-5-5-5-5

1 pull up

2 box jumps

3 sit ups

4 air squats

5 slam ball

Amrap 12 min

cool down

Mandags KB wod

10 Kb Swings

5 botttoms up thrusters (BUNDEN OP FOR HELVEDE)

10 Snatch (Ialt)

5 OH Lunges

10 Push ups på KB (1 arm)

5 Sling sho

Løb 10 gange frem og tilbage.

Amrap 15 min

Cooldown

Amrap 5 min DU

Øvelse gør mester

Fredagens WOD

10 TRX frontstrech

Løb 10 frem og tilbage

20 box jumps (Ring pushups/ dips)

løb 10 frem og tilbage.

30 slamball russian twists

løb 10 frem og tilbage.

40 TRX atomic pushups

løb 10 frem og tilbage.

50 TRX rows

løb 10 frem og tilbage.

2 rft

Nye/ intro

10 goblet squats

Løb 10 frem og tilbage

20 box jumps

løb 10 frem og tilbage.

30 slamball russian twists

løb 10 frem og tilbage.

40 TRX Rows

løb 10 frem og tilbage.

100 sjip

løb 10 frem og tilbage.

2 rft

Torsdagens WOD

5-5-5-5-5 front squat

10 trx atomic pushups

10 slamball

10 Clean and split jerks

10 Rows

1 heavy run med mini slæde

5 runder RFT

Alslut 100 DU / 400 SU

5-5-5-5-5 front squat

Intro

10 trx atomic push ups

10 slamball

10 KB snatch

10 Rows

Alternate crawl

4 runder RFT

Amrap5 min

Sjip

opvarmning

30 sec boxjumps

30 sec sji

30 sec situps

30 sec air squats

30 sec hofte thrusters

5 Pull ups

10 dækflip

5 T2B

20 Dæk prygel

5 pull ups

20 DU / 100 SU

5 T2B

10 runder for tid

amrap 5 min DU

Fredags burnout

Amrap 15 min

Makker 1

Croc crawl frem og tilbage / skift til makker 2

Makker 2

DU

Situps

Box jumps

KB swings

Torsdags WOD

Tabata

Situps

back ext

Russian twists

burpees.

INTRO:

10 Air jump squats

20 Armbøjninger på plate/Kb M skift

30 standing lunges

40 Dæk prygel

50 dips på bænk

40 Sjip

30 slam ball

20 situps

10 burpees

WOD

10 Dækflip

10 Wall ball m slamball

20 bottoms up thrusters

20 Dødløft M 60+/ K 40 +

40 Situps

40 Back Ext
80 Hofteløft m touch
80 DU / 320 sji
40 Back Ext
40 Situps
20 Dødløft M 60+/ K 40 +
20 bottoms up thrusters
10 Wall ball m slamball
10 Dækflip

Lørdag

TEAM

Makker 1

1 længde lunges
15 Jump squats
1 længde lunges
15 push ups
1 længde lunges
15 sit ups

Makker 2

10 Slamball
10 wallball med samme bold
10 box jumps
10 Dips fra box / skammel

WODFredag

15 burpee slamball

15 hip thrusters

15 BB Thrusters

15 V-ups

15 cleans + Front squat

30 DU

5 rft

timecap 18 min

Wod 31/12 2014

2 min lunges

2 min dæk flips

2 min Dæk prygel

2 min sjippetov

2 min front squat

2 min slamball

2 min KB swings

2 min Wall ball

2 min Dødløft

26-12-14

25 Front Squat

25 Shoulder 2 overhead

50 burpees

100 DU / 400 SU

50 burpees

25 shoulder 2 Overhead

25 frontsquats

Timecap 22 min

cooldown

situps

back ext

5 af hver tabata

Jule wod

Don

2 RFT

24x Deadlifts (110#)

24x Box jump (24 inch)

24x KB swings (53#)

24x Knees to elbows

24x Sit-ups

24x Ball Slam

24x Thrusters (55#)

24x Wall ball (20#)

24x Burpees

24x Double-unders

eller

ladder

For Time:

1 Sumo Deadlift High Pull (75#/55#)

2 Thrusters (75#/55#)

3 Push Press (75#/55#)

4 Power Cleans (75#/55#)

5 Power Snatches (75#/55#)

6 Kettlebell Swings (53#/35#)

7 Pull-ups

8 Knees-to-Elbows

9 Box Jumps (24"/20")

10 Double Unders

11 Burpees

12 Overhead Walking Lunge Steps (45#/25# Plate)

WOD torsdag 18-12-14

100 Ballslams

100 Dæk prygel

50 Situps

50 back exts

25 Pushups

25 russian slamball twists

amrap 16 min

Cooldown

Wallball

mave h+v samlet og afsted 10 runder pr mand
sideways wallball 10 til hver side.

Another Dirty Thirty

For time

10x Box jumps

20x DU eller 100 SU

30x Push-ups

40x Squats

50x KB rows

40x Walking lunge steps

30x Handstand puhs-ups

20x G2O med plate

10x burpees

Mandags KB WOD

3 rounds

10x Burpees

30x KB swing (24)

20x KB swing (28)

10x KB swing (32)

10x Double KB sumo deadlift (32)

10x KB snatch/arm (20)

20x DU

Torsdags WOD

For time

75x Dæk prygel

50x Walking lunge steps

20x Ring dips

10x Pushups

20x Wall ball (20#/14#)

30x KB swings (53#/36#)

75x Double-unders

Cooldown Tabata

20 sec situps 10 sec rest 8 runder

Torsdags WOD

2 rounds

50x Hand-to-hand swings (44#)

25x Double bottoms-up press

12x Snatch

50x Push-ups

torsdagens WOD

4 rounds

Run 400m
25x Push-ups
25x Back Squat (75#)
25x Sit-ups
25x Double unders

Søndagens WOD

1 round
10x Handstand push-ups
20x Knees to elbows
30x Burpees
40x Box jumps
50x Dips
60x Pull-ups
70x Push-ups
80x Sit-ups
90x Squats
100x Double-unders

Team WOD

Farmer walk 400 meter.
100 Pull ups
100 DU / 500 SU.
100 G20
100 situps
100 SDHP

100 Dækprygel

Farmer walk 400 meter.

WOD

EMOM

5 min

5 burpees Løb 100 meter

5min

6 pullups

6 russian twists

5 min

30 dæk prygel

5 min

10 High SWings / G2O

Hell on earth

Hell On Earth

2 rounds

25x Pull-ups

50x Deadlift (135#/95#)

50x Thruster (50#/35#)

50x BB curls (45#/25#)

50x Push-ups

50x Sit-ups
50x Box jumps (24/20 inch)
25x Handstand push-ups

Torsdagens WOD

WOD

Max rounds in 20 minutes

15x KB swings (53#/36#)

15x Push-ups

15x Pull-ups

15x KB goblet squats

Torsdagens WOD

4 rounds

30x Ball slams (30#/20#)

20x Burpees

10x T2B

Run 400m

Styrke

7-5-3-1

clean

Jerk

Clean & jerk.

fokuser på god teknik, brug 1-2 sekunder i hver modtagelses position.

I clean & jerk skal der ikke være pause imellem clean og jerk
Stig i vægt hvert sæt.

WOD

21-15-9

Hang power clean 43/30 kg

Burpees O. Bar

Trusters 43/30 kg

Lørdags Sideways fest

20 Sideways dæk prygel (10 til hver side)

20 Russian Twists

20 Lunges m plate twist. (10 til hver side)

20 Sideways MB toss

20 Side lift m burpee over bar. (10 til hver side)

5 RX

El.

3 Skåne runder :)

TEAM Makker laver DU

Lørdag

Team

Fran og Elizabeth

21-15-9- 9-15-21

thruster og pullups

Cleans Ring dips.

WOD

DOC

jump squats

kb swings

ring push ups

pull ups

Torsdagens Tonser

25 Pushups

25 DU

25 Pull ups

50 K2E

50 Meter prowler 80/40

50 Russian Twists

100 Sideways dækprygel

100 Meter lunges

100 Situps

200 ball slams

Torsdags WOD

Wod 1

3 rounds

50m Walking KB see-saw press (2x36#/24#)

50m KB bear crawl

10x KB front squat

Wod 2

1 rounds

Run 400m

25m Burpee broad jumps

25m Walking lunges

25m Burpee broad jumps

25m Bear crawl

Torsdags Prison WOD

10 Burpees

10 Ball slams

10 Pull ups

10 DU

10 Pushups with team mate slap / on Plate

10 T2B

10 Dækprygl sideways

5 Runder for tid

Cooldown

5 min Amrap DU

torsdagens træning

Fuzzy 50

1 round, 50x reps each

Pull-ups

Burpees

Box jumps

Push-ups

Sit-ups

Walking lunge steps

Knees to elbows

Dips

Double unders

Squats

Wod Søndag

3 rounds

20x KB swings (53#)

40x Push press (65#)

80x Dæk prygl

10 pieces of Angie

10 rounds

5x Pull-ups

5x Push-ups

5x Sit-ups

5x Squats

WOD torsdag 18-9

Team

Sooty

For time

100x Burpee pull-ups

100x KB swing

Coach Walter

3 rounds

Run 400m

40x Walking lunge steps

30x Sit ups

20x Push ups

10x Du / 50 SU

Little Evil

Little Evil

3 rounds

Run 800m

30x Pull-ups

30x Burpees

Torsdags

Opvarmning

For time

25x Handstand push-ups

25x Double unders / Tug jumps (EI 200 SU)

55x KB swings (M 24 / K 16 +)

25x Double unders / Tug jumps (EI 200 SU)

25x Burpees

55x Push-ups

25x Pull-ups

25x Wall ball (9 / 7)

Cooldown.

Jump Around

Fredag 11-03-2016

Opvarmning

21 -15- 12- 9

Kb Swings

Dækflip

Pullups

Cooldown

tabata halløj.

Træning

Opvarmning:

Led opvarmning

Overhead Squats

100 meter løb

Opvarmning af ryg (stræk)

100 meter Løb med MB

10 Slow Squats

20 burpees

For time

5x DB thrusters (55#/30#)

10x Squat jumps

20x Weighted walking lunge steps (55#/30# DBs)

30x Mountain climbers

40x Paralette push-ups with feet on 16 inch box

50x Pull-ups

60x Sit-ups

70x Air Squats Alternativ Wallball

Cooldown:

100 Dæk prygl

Mandags WOD

Pre

Squat

Akilles sene opvarmning.

Opvarmning

25 meter croc crawl

10 scorpion pushups

25 meter alternating crawl

10 Slow squats 10 sec pause i bunden.

10 shoulder pushups

10 Hip openings

WOD

42-30-18

Wallball

US swings

Cleans

T2B / K2E/V-ups

Cooldown tabata

ring pushups 4 x

kb swings 4 x

lalt 4 min

KB WOD

20 Kettlebell pulls

25 meter Kettlebell lunges.

25 meter Kettlebell Jump.

10 Figure 8 med Twist ;)

10 Kettlebell situps

1 Intro

2 runder Øvede

3 Runder for de seje :)
