

Efterskole DM i Funktionel Fitness
d. 17. maj 2023
på Vejstrup Efterskole

Øvelseskatalog

B-række (Scaled):

Kettlebell + Dumbell øvelser:

- Kettlebell Swing (American + Russian)
- Goblet squats
- Weighed lunges (+ walking)
- Thruster
- Push Press
- STOH (Shoulder-to-Overhead)
- Cleans (+ jerk)
- Snatch

Barbell-øvelser:

- Dødløft
- Back Squat
- Front Squat
- Thruster

Andet:

- Airsquats
- Box jumps
- Wallballs
- GHD-sit ups

A-rækken (RX'd):

Kettlebell + DUMBELL øvelser:

- Kettlebell Swing (American + Russian)
- Goblet squats
- Weighed lunges (+ walking)
- Thruster
- Push Press
- STOH (Shoulder-to-Overhead)
- Cleans (+ jerk)
- Snatch
- OH squat

Barbell-øvelser:

- Dødløft
- Back Squat
- Front Squat
- Thruster
- Clean'n'jerk
- OH Squat

Andet:

- Airsquats
- Box jumps
- Wallballs
- GHD-sit ups
- Pull-ups (Stricht, kipping, butterflyes)
- Wall Climb
- T2B

Øvelserne her giver overblik over, hvad de endelige workouts kan komme til at bestå af. Derfor opfordrer vi til, at man forholder sig til om holdene skal stille op i A-rækken eller B-rækken.

Og så opfordrer vi også til, at man på forhånd træner de præsenterede øvelser, inden konkurrencedagen.

De endelige workouts vil blive tilsendt i starten af april og finale eventet vil først blive præsenteret på selve konkurrencedagen.