

UGE 1

KOM GODT I GANG

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** **AMRAP** (As Many Rounds As Possible)
-  **Udstyr:** Kegler, Wall Balls

OPVARMNING (10 MINUTTER)

“Gå som et dyr”

Deltagerne deles i to hold. Start og vendelinje er 10 meter fra hinanden. Gå som dyr: Børnekravl (på hænder og fødder), frøhop (hop fra dyb Squat), eller gåsegang (gå i Squat). Næste deltager starter, når den forrige er tilbage.

Squat med makker:

Deltagerne arbejder to og to. Den ene squatter, mens den anden siger tal fra 1 (dybt nede i Squat) til 10 (stående) i 1-2 minutter. Byt efterfølgende. Gentag 2 gange.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Air Squats



Push-ups (mulighed for skalering)



Mountain Climbers



Rygbøjninger



Wall Ball Slam



Shuttle Run

UGE 1

KOM GODT I GANG

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** AMRAP (As Many Rounds As Possible)
-  **Udstyr:** Kegler, Wall Balls

WOD: AMRAP I 20 MINUTTER

Udfør så mange runder som muligt af de fem øvelser.

- 10 Air Squats
- 5 Push-ups
- 10 Mountain Climbers
- 5 Rygbøjninger
- Shuttel Run – 10 x 20 meter

FINISHER (6 MINUTTER)

Wall Ball slams & planke: 1 minut med maksimalt antal Wall Ball slams, efterfulgt af 1 minut planke. De 2 øvelser gentages i 6 min.

Deltagerne arbejder sammen to og to eller deles i to lige store grupper. Den ene deltager udfører maksimale antal Wall Ball slams i 1 min, mens makkeren holder planken i samme tidsrum. Når minuttet er gået, bytter de øvelse.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |

UGE 2

STYRKE & STABILITET

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** **Emom** (Every minute on the minute)
-  **Udstyr:** Dumbbell/Wall Ball, Strength Band, Kegler

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Partner Mirror Madness:

To og to står over for hinanden. Den ene udfører bevægelser over alle de store led, så kroppen bliver klar til træning. Bevægelserne, der udføres, kan eksempelvis være: Dybe Squats, armcirkler, hoftecirkler, rotationer i ryggen stående, armsving - imens den anden spejler. Start langsomt, med flere gentagelser pr. øvelse, øg løbende tempoet og mindsk antallet af gentagelser. Byt efter 1 minut. Gentag 2 gange.

Spark og Squats:

Stræk armene lige frem foran kroppen og gå frem og spark mod hænderne. Knæene og overkroppen holdes strakt under øvelsen. Gå 10 meter frem, derefter 10 Air Squats så dybt som muligt. Gentages 2 gange frem og tilbage.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Thruster med Dumbbell eller Wall Ball



Strength Band Bent-over Rows



Air Squats



Push-ups



Shuttel Run

UGE 2

STYRKE & STABILITET

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** **Emom** (Every minute on the minute)
-  **Udstyr:** Dumbbell/Wall Ball, Strength Band, Kegler

WOD: EMOM – EVERY MINUTE ON THE MINUTE (25 MIN)

Deltagerne fordeler sig ud til hver øvelse. Når minuttet begynder, udføres øvelse det angivne antal gange. Efter 5 min. roterer man ved endt repetition til næste øvelse.

5 omgange af hver:

- 10 Dumbbell Thrusters
- 20 Strength Band Bent-over Rows
- 20 Air Squats
- 10 Push-ups
- Shuttel Run – 4 x 20 meter

FINISHER (5 MINUTTER)

Wall sit challenge: Deltagerne sætter sig mod en væg med knæ og hofter bøjet i 90 grader, som om man sidder på en usynlig stol. Hold så længe som muligt - op til 5 minutter. Hvis det bliver for hårdt undervejs, kan man rejse sig og ryste benene og sætte sig tilbage i den usynlige stol igen.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |



UGE 3

PULSTRÆNING

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** For time – 4 runder
-  **Udstyr:** Dumbbell, Sjippetov, Strength Band

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Bed deltagerne om at stille sig på en linje og foretag dynamisk udstræk til musik.

World's Greatest Stretch - Øvelsen udføres fra en dyb lunge med højre ben fremme og venstre ben strakt bagud. Begge hænder placeres i gulvet på indersiden af den forreste fod. Herfra føres højre arm op mod loftet mens overkroppen roteres med. Gøres til begge sider.

Walking Hamstring Stretch - Det forreste ben strækkes med hælen i gulvet og tæerne pegende opad. Samtidig bøjes det bagerste knæ let, mens overkroppen langsomt føres frem over benet mod tæerne. Ryggen holdes ret.

Inchworms med strakte ben – Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen og gå frem med hænderne til en planke. Planken holdes i 2 sekunder, hvorefter du går med hænderne tilbage mod fødderne.

Open & Close the Gate – Stå og løft knæet op i hoftehøjde og før det ud til siden. Lav øvelsen med begge ben.

Arm-cirkler – I stående stilling udføres store cirkelbevægelser med armene fremad og bagud i 10 sekunder.

Overkropsrotation - Stå med fødderne i hoftebredde og let bøjede knæ. Hænderne holdes samlet foran brystet, hvorefter overkroppen roteres kontrolleret fra side til side.

Sjipning – Deltagerne roterer mellem følgende tre stationer – 30 sekunder pr. station:

- **Station 1:** Almindelig sjipning. Hop i jævnt tempo
- **Station 2:** Enkeltbens-hop (15 sek. pr. ben). Sjip på højre ben i 15 sek., derefter venstre ben.
- **Station 3:** Aktiv pause uden tov - lav Jumping Jacks eller "high knees".

(3 minutter aktiv tid pr. deltager).

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Single / Double Unders



Dumbbell Goblet Squat



Sit-ups



Strength Band Low Row
(husk sikkert ankerpunkt)



Rygbøjninger

WOD: (4 RUNDER, TIME CAP 25 MIN)

Deltagerne arbejder individuelt, men alle er i gang samtidigt. Udfør 4 runder så hurtigt som muligt af:

- 20 Single/Double Unders
- 20 Dumbbell Goblet Squat
- 20 Sit-ups
- 20 Strength Band Low Row
- 20 Rygbøjninger

FINISHER (4 MINUTTER)

Burpee bonanza: Lav så mange burpees som muligt i 30 sekunder, hvil 30 sekunder. Gentag 4 gange.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ✓ Har du tjekket underlag og udstyr? | ✓ Husk ur/telefon til tidtagning |
| ✓ Vis skaleringer | ✓ Husk pauser |
| ✓ Brug tid på korrekt teknik | ✓ Feedback og noter til næste gang |
| ✓ Opfordr til spørgsmål | |



UGE 4

MAKKERTRÆNING

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** You-Go-I-Go
-  **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbells

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Medic kastelyst:

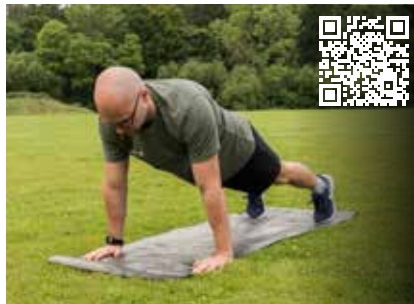
1. Deltagerne står i en cirkel og afleverer en Wall Ball (2-4 kg) til hinanden i samme retning. Ved hver aflevering udføres én Squat. Bolden roterer i 2-3 runder med uret, derefter 2-3 runder mod uret. Herefter tilføjes en ekstra bold. Nu cirkulerer to bolde samtidigt, og deltagerne fortsætter med Squat ved hvert kast. Instruktøren råber "skift" med jævne mellemrum, så retningen vendes undervejs. Øvelsen varer 5-7 minutter.

2. Deltagerne arbejder i par eller små grupper med én Wall Ball. De placerer sig med 2-3 meters afstand. Øvelsen indledes ved, at én person løfter bolden med strakte arme over hovedet og afleverer den i en kontrolleret bue til makkeren, som returnerer kastet på samme måde. Øvelsen gentages 10 gange pr. deltager. Herefter byttes der bold med en anden gruppe, så deltagerne prøver en ny vægt, og øvelsen gentages.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Wall Ball slam



Push-up



Dumbbell Thrusters



Burpees

UGE 4

MAKKERTRÆNING

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** You-Go-I-Go
-  **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbells

WOD: YOU GO – I GO I 20 MINUTTER

To og to: Én laver alle øvelserne, partner 2 laver en planke så længe som muligt, derefter pause til partner 1 er færdig. Bytter for hver omgang. Udfør så mange runder som muligt inden for 20 min.

- 10 Wall Ball Slam
- 4 Push-ups
- 10 Dumbbell Thrusters
- 4 Burpees

FINISHER (5 MINUTTER)

Jumping Jack Jamboree: Lav så mange Jumping Jacks (hop ud med benene, klap over hovedet) som muligt i 45 sekunder, hvile 15 sekunder. Gentag 5 gange.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |

UGE 5

TEAMSTYRKE & TEKNIK

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** Chipper – hold af 3 personer
-  **Udstyr:** Wall Balls, Kegler

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Vendespil: To udvalgte deltagere dystet imod hinanden, den ene forsøger at få så mange som muligt i dyb Squat, mens den anden forsøger at få så mange som muligt op at stå. Gruppen stiller sig nu med god afstand til hinanden. Halvdelen af deltagerne starter i Squat-position, den anden halvdel står op. De to deltagere løber rundt og prikker de andre holddeltagere på skulderen:

Den ene "vender" folk ned i Squat
Den anden "vender" folk op at stå

Efter 2 minutter tælles antallet af deltagere i hver position – det hold med flest "vendte" deltagere vinder runden. Derefter udskiftes spillerne, og øvelsen gentages med nye positioner: høj planke vs. liggende fladt på maven.

Bensving frem/tilbage:

Stå på venstre ben og sving højre ben kontrolleret frem og tilbage 10 gange. Gentag på modsatte ben.

Bensving ind/ud:

Stå på venstre ben og sving højre ben ind under kroppen og ud til siden i en kontrolleret bue – 10 gentagelser. Gentag for venstre ben.

Armsving og kuskleslag:

Udfør 10 store rundsving med højre arm. Dernæst 10 "kuskleslag". Gentag hele sekvensen for venstre arm.

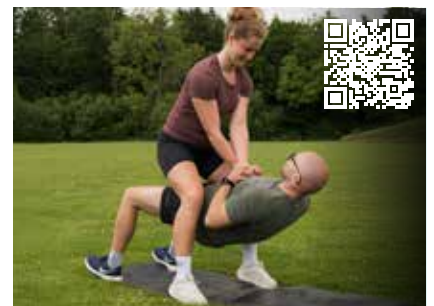
ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Wall Ball Cleans



Sit-ups



Partner inverted Rows



Wall Ball Thrusters



Shuttle Run

UGE 5

TEAMSTYRKE & TEKNIK



Varighed: ca. 60 minutter



WOD-format: Chipper – hold af 3 personer



Udstyr: Wall Balls, Kegler

WOD: CHIPPER I 25 MINUTTER

Tre og tre deles om at nå det angivne antal. Man må først gå videre til næste øvelse, når man er færdig med det antal gentagelser der står ud for hver øvelse:

- 150 Wall Ball Cleans
- 90 Sit-ups
- 90 Partner Inverted Rows
- 75 Thrusters med Wall Ball
- Shuttel Run 30 x 20 m

FINISHER (5 MINUTTER)

Push-up ladder: Lav 8 Push-ups, hvil 30 sekunder, 7 Push-ups, hvile, osv. ned til 1.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE



Har du tjekket underlag og udstyr?



Vis skaleringer



Brug tid på korrekt teknik



Opfordr til spørgsmål



Husk ur/telefon til tidtagning



Husk pauser



Feedback og noter til næste gang



UGE 6

UDENDØRS & FÆLLESSKAB

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** Hold-Chipper
-  **Udstyr:** Dumbbell, Wall Balls, Strength Band

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Simon siger: Instruktøren siger "Simon siger: 1 burpee" eller "Simon siger: 2 Squats". Uden "Simon siger" gør du ingenting. Gør det i 1 minut. Og skift Simon. Det gøres 3-4 gange.

Kast og Squat To deltagere placerer sig med 3-5 meters afstand. Den ene deltager udfører en dyb Squat og kaster derefter en Wall Ball i en kontrolleret blød bue til sin makker. Makkeren griber bolden, laver en Squat og returnerer kastet på samme måde.

Øvelsen fortsætter, indtil hver deltager har udført 10 kast.

Ryg mod ryg – boldrotation: De 2 deltagere stiller sig nu ryg mod ryg med lidt afstand mellem dem. Bolden føres bagud mellem benene til makkeren, som modtager den og fører den op over hovedet tilbage. Bevægelsen fortsætter i samme retning i 10 omgange, hvorefter retningen vendes og øvelsen gentages.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Wall Ball



Dumbbell Swings



Walking Lunges



Strength Band Bent over Rows



Burpees

UGE 6

UDENDØRS & FÆLLESSKAB

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** Hold-Chipper
-  **Udstyr:** Dumbbell, Wall Balls, Strength Band

WOD: HOLD-CHIPPER FOR TID

Deltagerne deles i hold á 4 personer. Hvert hold skal så hurtigt som muligt i fællesskab gennemføre følgende totaler af gentagelser:

- 150 Wall Balls
- 100 Dumbbell Swings (brug en håndvægt af relativ høj vægt)
- 90 Walking Lunges
- 60 Strength Band Bent Over Row
- 60 Burpees

Kun én person på hvert hold arbejder ad gangen på de pågældende reps, de andre hviler eller hepper, og holdet vælger selv, hvornår der skiftes. For eksempel kan de dele 150 Wall Balls op i mindre sæt pr. person og skifte ofte for at holde tempoet højt.

FINISHER

Wall-sit: Som afsluttende øvelse sætter alle sig i en 90-graders Squat op ad en væg. Hold denne stilling så længe som muligt. Twist: Så snart en deltager må opgive og rejse sig fra vægsquat, skal vedkommende gå i gang med Jumping Jacks, indtil sidste person er færdig. På den måde er alle aktive indtil konkurrencen er afgjort.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |

**UGE 7****TEMPO & UDFORDRING**

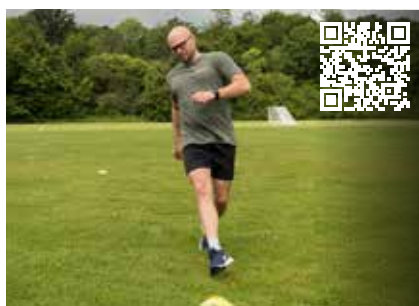
-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** For Time – 4 runder
-  **Udstyr:** Dumbbell, Strength Band, Kegler

OPVARMNING (5 MINUTTER)

Sten, saks, papir: Placer kegler i en stor halvcirkel. Deltagerne inddeles i to hold, som hver placeres i hver sin ende af halvcirklen. Én deltager fra hvert hold løber samtidigt langs ruten i hver sin retning. Når de mødes midtvejs, spiller de sten, saks, papir. Vinderen fortsætter rundt og møder næste modstander. Taberen går tilbage og stiller sig bagerst i egen kø. Før hver ny deltager må løbe ind på banen, skal der laves et "buy-in" på 1 push-up. Øvelsen varer 2 minutter. Holdet med flest aktive løbere på banen ved slut vinder.

Snatch med Strength Band: Deltagerne står med én fod midt på en elastik, den modsatte hånd holder elastikken med overhåndsgreb. Startpositionen er hoften tilbage, ret ryg og let bøjede knæ – armen hænger ned foran kroppen. Bevægelsen udføres i én glidende bevægelse:

- Stræk eksplosivt i ben og hofte (som et kraftfuldt hop uden afsæt)
- Træk elastikken op langs kroppen og direkte op over hovedet
- Afslut i fuldt oprejst position med armen strakt lodret
- Bevægelsen gentages kontrolleret 6–8 gange pr. arm

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)**Dumbbell Snatches****Jumping Lunges****Atomic sit-ups****Shuttel Run**

UGE 7

TEMPO & UDFORDRING

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** For Time – 4 runder
-  **Udstyr:** Dumbbell, Strength Band, Kegler

WOD: 4 RUNDER PÅ TID (TIMECAP 20 MIN)

Deltagerne fordeler sig ved øvelsesstationerne, og roterer efter endt station til den næste øvelse i rækkefølgen

- 10 Dumbbell Snatches (5 pr. arm)
- 12 Jumping Lunges
- 12 Atomic Sit-ups
- 10 Shuttel Run á 30-40 m, så det er 300-400 m pr. omgang

FINISHER (3 MINUTTER)

Maks burpees: Lav så mange burpees som muligt på 3 minutter til musik.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |



UGE 8

INTERVAL & POWER

 **Varighed:** ca. 60 minutter

 **WOD-format:** 5x45 sekunders arbejde / 15 sekunders pause

 **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbell

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Musikalske bevægelser: Jog rundt. Når musikken stopper, lav eksempelvis 5 Squats eller 5 Push-ups (instruktør bestemmer). Gør det i en sangs tid.

Squat og kast: 2 og 2 sammen. Stå overfor hinanden med 2-4 meter imellem jer. Lav Squats med en bold ved brystet, kast den til makker som griber, laver en Squat og returnerer.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Wall Ball



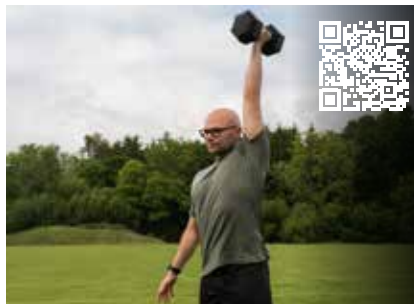
Wall Ball Sit-ups med twist



Push-up



Jump over Burpees



Dumbbell Snatches

UGE 8

INTERVAL & POWER

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** 5x45 sekunders arbejde / 15 sekunders pause
-  **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbell

WOD INTERVAL 45/15

45 sekunder arbejde med så mange gentagelser som muligt, 15 sekunder hvile og skift til næste øvelse. Deltagerne fordeler sig ved øvelserne og roterer:

- Wall Balls
- Push-ups
- Jump over Burpees
- Dumbbell Snatches
- Wall ball Sit-ups med Twist

FINISHER: TEAM-LADDER 12-10-8-6-4-2

Deltagerne arbejder sammen i par og gennemfører Burpees og Air Squats. Kun én person udfører et antal gentagelser i en øvelse, og parret bestemmer selv, hvem der laver Burpees eller Squats. Samme person må gerne lave Squats og direkte videre til næste sæt Burpees, men samme antal gentagelser må ikke udføres af samme person.

Udføres som: 12 Burpees + 12 Air Squats, 10 Burpees + 10 Air Squats, 8+8, 6+6, 2+2 - færdig. Hvert sæt af Burpees og Squats skal være helt færdigt, før deltagerne bevæger sig videre til næste sæt.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |

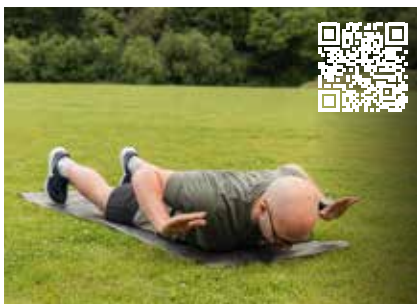
**UGE 9****FLOW & KONDITION**

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** AMRAP – 20 minutter
-  **Udstyr:** Dumbbell, Wall Balls, Sjippetov, Kegler

OPVARMNING + ØVELSESGENNEMGANG (20 MINUTTER)

Over-under stafet: Del gruppen i to hold og placer hvert hold på linje med ½ meter imellem sig. Alle lægger sig derefter på maven. Stafetten starter ved, at første deltager skal kravle under alle holdkammerater og placere sig selv i enden af rækken. Når alle har kravlet igennem rækken, skal man tilbage igen - men denne gang ved at hoppe over hinanden.

Øvelsesgennemgang: Lav i roligt tempo 2 runder af 5 repetitioner af hver øvelse, der kommer i WOD'en, som en teknisk gennemgang: 5 Dumbbell Hang Clean (brug meget let vægt eller øv med tomme hænder først), 5 Wall Balls (let bold), 10 sjiphop uden tov, 5 Push-ups, 5 Luges per ben. Dette fungerer som en helkropsforberedelse og sikrer, at deltagerne husker teknikken i alle elementerne, før de skal kombinere dem i en længere sekvens.

ØVELSER DER SKAL FOREVISES INDEN DE 2 RUNDER:**Dumbbell Hang Clean****Wall Ball****Single/Double Unders****Hand-Release Push-ups****Jumping Lunges****Shuttel Run**

UGE 9**FLOW & KONDITION**

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** AMRAP – 20 minutter
-  **Udstyr:** Dumbbell, Wall Balls, Sjippetov, Kegler

WOD (AMRAP – 20 MINUTTER)

En AMRAP på 20 minutter, som udføres som cirkeltræning, hvor deltagerne skifter område efter endt sæt. Deltagerne fordeler sig ved de forskellige øvelser inden start og roterer til næste øvelse, således rækkefølgen overholdes. Deltagerne skal igennem så mange runder som muligt af følgende øvelser:

- 10 Dumbbell Hang Clean
- 10 Wall Balls
- 40 Single/Double unders
- 10 Hand-release Push-ups
- 20 Jumping Lunges
- Shuttel Runs 10 x 30 m

FINISHER - TABATA SIT-UPS

Lav så mange Sit-ups som muligt på 20 sekunder, 10 sekunder pause, og gentag. Deltagerne ligger på ryggen i hele intervallet, så de kan blive liggende og trække vejret i pauserne. Alternativt kan de veksle mellem Sit-ups i en runde og f.eks. benløft eller dead bug i næste runde, hvis de ønsker variation. Denne finisher sikrer, at core får den sidste opmærksomhed og hjælper med at nedbringe pulsen gradvist gennem intervalformen.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |



UGE 10

EKSPLOSIV KONTROL

 **Varighed:** ca. 60 minutter

 **WOD-format:** Partner For Time – 4 runder (time cap: 20 min)

 **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbell, Strength Band, Sippetov

OPVARMNING (10 MINUTTER)

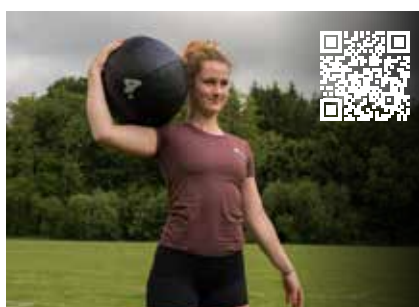
Deltagerne deles i to hold med en base i hver sin ende af salen eller banen. I midten placeres 10–15 kegler. Én deltager fra hvert hold løber hen og henter én kegle til sin base – men kun efter at have udført en aktiveringsøvelse som “buy-in” (fx 3 Air Squats, 2 Overhead Press eller 2 Sit-ups). Når alle kegler er samlet fra midten, må deltagerne begynde at “stjæle” kegler fra modstanderens base – stadig én ad gangen og altid med en aktiveringsøvelse før løb. Legen fortsætter i 2-3 minutter og derefter skifter man halvdelen af hvert hold og gør det igen.

Slow the eksplosion

Første del af øvelsen vil være i slowmotion/langsomt tempo, hvor anden del skal de være så hurtige som mulige.

- 3 tempo Air Squats - Langsom sænkning til dyb Squat, 2 sekunders hold, rejs dig eksplosivt op.
- 3 tempo Burpees – Langsomt ned i liggende, kort pause, eksplosivt op igen og evt. let spring.
- 3 tempo Push-up – Langsomt ned i liggende på maven, eksplosiv op i en høj planke
- 3 tempo hop - Deltagerne udfører et lavt, kontrolleret hop. Benene holdes næsten strakte ved nedslaget, og så snart fødderne rører jorden, afsættes der straks et nyt lille hop – med kortest mulig kontakttid til gulvet.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Wall Ball Clean



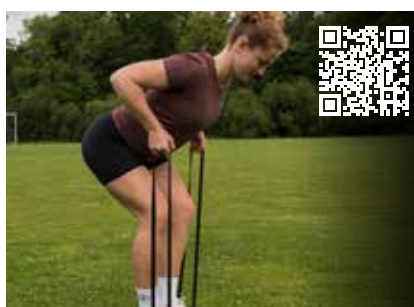
Dumbbell Overhead Press



Jump over burpees (over Wall Ball)



Single/Double Unders



Strength Band Bent over Rows

UGE 10

EKSPLOSIV KONTROL

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** Partner For Time – 4 runder (time cap: 20 min)
-  **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbell, Strength Band, Sjippetov

WOD - PARTNER WOD 4 RUNDER FOR TID (TIME CAP 20 MIN)

Én arbejder, den anden laver Strength Band Bent-over Rows. Byt og gentag inden næste øvelse påbegyndes.

- 20 Wall Ball Clean / Strength Band Bent-over Row
- 10 Overhead Press (2 DB) / Strength Band Bent-over Row
- 15 Jump-over Burpees (over Wall Ball) / Strength Band Bent-over Row
- 30 Single el. Double Unders / Strength Band Bent-over Row

FINISHER: PLANK THE MOUNTAIN (4 MIN)

Planke & Mountain Climbers: 30 sekunder Planke + 30 sekunder Mountain Climbers. Gentag 4 gange uden pause.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |



UGE 11

UDHOLDENHED & STYRKE

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** You-Go-I-Go – 5 runder (time cap: 30 min)
-  **Udstyr:** Dumbbells, Wall Balls, Kegler

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Reaktionsleg: Løb/jog rundt, når træneren råber “hop” laver alle et Jump Squat, ved “ned” laver alle en Burpee. Fortsæt 1-2 minutter. Herefter tilføjes øvelser som rul rundt, lig på ryggen, kravl under.

Squat og Snatch: Deltagerne sætter sig i en dyb Squat og prøver først at strække det ene ben ud til siden, og derefter det andet. Dette gentages 3-5 gange for hvert ben. Derefter er det lige ud og bagud med hhv. højre og venstre ben.

Efter dette skal alle deltagere stille sig på en linje med en 1 meter imellem sig. Hver deltager får en kegle. Keglen skal stå ud for deres fødder. Deltagerne skal ved nedtælling 3-2-1 tage fat om keglen og kaste den så hurtigt som muligt bag over hovedet i en efterligning af snatchbevægelsen. Dette gentages 5 gange for hver arm.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Dumbbell Snatch



Dumbbell Goblet Squats



Sit-ups med Wall Ball



Shuttel Run

UGE 11

UDHOLDENHED & STYRKE

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** You-Go-I-Go – 5 runder (time cap: 30 min)
-  **Udstyr:** Dumbbells, Wall Balls, Kegler

WOD: 5 RUNDER YOU-GO-I-GO – TIME CAP 30 MIN

En arbejder imens den anden hviler.

- 40 Dumbbell Snatch
- 20 Dumbbell Goblet Squats
- 20 Sit-ups med Wall Ball
- 200 m Shuttel Run

FINISHER (5 MINUTTER) "HOLD THE LINE"

Planke & Wall-sit: Skift mellem 60 sekunder planke og direkte til 60 sekunder Wall-sit. Forsættes i 5 minutter.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |



UGE 12

SJØV & FINALE



Varighed: ca. 60 minutter



WOD-format: Stationstræning – 4 runder à 1 minut



Udstyr: Wall Balls, Dumbbell, Strength Band

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Wall Ball rundt-om: Stå i en cirkel, kast en bold rundt, lav 1 Squat efter hvert kast. Udfør en prøve-omgang, og se hvor mange omgange de kan nå på 1-2 min. Derefter skiftes der retning og husk en prøveomgang. Sidste omgang er med 2 bolde 1 min. den ene vej og 1 min. den anden.

Squat og pres: Lav 5 Squats med en bold, pres den op over hovedet 5 gange.

ØVELSESGENNEMGANG (15 MINUTTER)



Wall Balls



Wall Ball elevated Push-up



Dumbbell Thruster



Strength Band High Row

UGE 12

SJØV & FINALE

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** Stationstræning – 4 runder à 1 minut
-  **Udstyr:** Wall Balls, Dumbbell, Strength Band

WOD: 5-STATIONS CHALLENGE I 20 MINUTTER

Deltagerne fordeler sig med 3 personer ved hver station. 4 runder, 1 minut pr. station, så mange gentagelser som muligt:

- Wall Balls
- Wall Ball elevated Push-ups
- Dumbbell Thrusters
- Strength Band High Row (husk sikkert ankerpunkt)
- Planke (position holdes i 1 min)

Giv gerne deltagerne 5 sek. til at skifte imellem øvelserne.

FINISHER (3:30 MINUTTER) MOBY: FLOWER BRING SALLY UP

Bring Sally Up Squat challenge: Følg sangen "Bring Sally Up". Squat ned, når sangen siger "Bring Sally down", op ved "Bring Sally up". Bliv nede til der bliver sagt "up". Kan skaleres op således man er sammen to og to, en hopper op på den andens ryg og så kører "the sally challenges". Evt. skift for hvert omkvæd.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

INSTRUKTØRENS TJEKLISTE

- | | |
|--|--|
|  Har du tjekket underlag og udstyr? |  Husk ur/telefon til tidtagning |
|  Vis skaleringer |  Husk pauser |
|  Brug tid på korrekt teknik |  Feedback og noter til næste gang |
|  Opfordr til spørgsmål | |