

WORKOUT OF THE WEEK

Poniedziałek dnia 2018-08-13

A.

5 heavy sets of squat clean (up to 95% 1rm)

3 sets of 3 front squats

B.

Every 90 seconds:

* 20 thrusters 35/25 kg

* AMRAP of burpee to target

* rest

/ x 3 rounds

Wtorek dnia 2018-08-14

A. Skill - Handstand.

B. EMOM 32 min:

1. 10/7 cal row

2. 10/7 cal bike

3. 10/7 cal ski

4. Rest

Add 1 calorie every round.

Środa dnia 2018-08-15

A. Snatch Mobility Drills

B. Power Snatch Skill

C. 5 x 2 Hang Power Snatch

Akcesoria:

Praca nad stabilizacją barku.

Czwartek dnia 2018-08-16

A.

In teams of two complete:

5000 m of row (m) / 4400 m of row (f)

Time Cap: 22 minutes

B.

Core stability

Piątek dnia 2018-08-17

A. Push Jerk Mobility Drills

B. Push Jerk 6 x 1

+

A1: Military Press x 4-6

A2: ChinUps x 4

/ x 4-5

Akcesoria:

B1: Bench Press x 6-8

B2: Pendlay Row x 8

/ x 4

Akcesoria mniejsze:

6-8 serii łączonych na zginacze/prostowniki ramienia.