

OPSTARTS- FORLØB

crossfit
Copenhagen

CrossFit Copenhagen 2015

Dag	Skills	WOD
Dag 1	Planke Push up Ring rows Pull up Double under intro	2 runder af 1 minut på hver station - Hammerslag - Atomic sit ups - Lunges - Pause
Dag 2	Airsquat Goblet squat Back Squat Burpees	21-15-9 Buy in/buy out 50 Double Unders (eller et skaleret antal reps) - Push ups - Ring rows
Dag 3	Goodmornings Dødløft Kb Swings	5 runder på tid: - 5 Burpees - 10 Goblet squats
Dag 4	Skulderpres Push Press Front Squat Thruster	"Mini Fran" 21-15-9 - Thrusters @20/15 - Ring rows/pull ups