

WOD – X-fit MAX

Eksempel på et mere individuelt program.

1 runde: Hvor mange gentagelser kan jeg max nå at lave på 20 sekunder?

Herefter udregnes hvor mange gentagelser 80% af dette er?

Navn		
Øvelse	Max (20 sek)	80%
Sit-ups (markering)		
Jump-squat		
Push up release		
faldskærm		
Burpees		

Skema til udregning af 80%

1=1	2=2	3=2	4=3	5=4	6=5
7=6	8=6	9=7	10=8	11=9	12=10
13=10	14=11	15=12	16=13	17=14	18=14
19=15	20=16	21=17	22=18	23=18	24=19
25=20	26=21	27=22	28=22	29=23	30=24
31=25	32=26	33=26	34=27	35=28	36=29

Herefter trænes 3-5 runder, hvor de 5x20 sekunder kommer i træk efterfulgt af 30 sekunder pause.

Du skal (forsøge) at lave alle gentagelser, der svarer til de 80% også selvom du skal bruge pausen.

X-FIT MAX

- SIT-UPS (MARKERING)
- JUMP SQUAT
- PUSH-UP RELEASE
- FALDSKÆRM
- BURPEES

25.3.9 WOD: X-Fit Team (I)

X-fit Team er holdarbejde. Det er lidt som en stafet, dog behøver I ikke at lave lige mange gentagelser – så længe alle giver sig 100 % og gør deres bedste.

Ideen er, at I er sammen på hold af tre. Her skal I igennem nogle øvelser, og det gælder om at blive først færdig. Kun én på holdet må lave øvelsen ad gangen. I skal altså vurdere, om det kan betale sig at tage mange gentagelser, før man skifter – eller om det er bedre at skifte hurtigt, så man kan holde tempoet højt hele vejen igennem.

Det er sjovest at finde en vinder efter hver øvelse. Måske vil det være forskelligt, hvilken gruppe der vinder – alt efter hvilken type af øvelse I laver?

X-FIT TEAM

- 150 BURPEES
- 200 SIT-UPS
- 40 SHUTTLE SPRINT
- 120 PUSH-UP RELEASE
- 200 JUMP SQUAT