

ØvetHold Januar 2019

Dato	Workout Of the Day
tirsdag den 1. januar 2019	<p style="text-align: center;">A. EMOM 10 6 cal row + 6 push jerk 60/40kg</p> <p style="text-align: center;">-rest 1 min-</p> <p style="text-align: center;">B. EMOM 10 15 Double Unders + 5 Double DB Squat Clean</p> <p style="text-align: center;">-rest 1 min-</p> <p style="text-align: center;">C. EMOM 10 8 OHS 60/40 kg + 8 Burpees</p>
onsdag den 2. januar 2019	<p style="text-align: center;">A. Benchpress 10-10-5-5-2-2 *20 sek L-sit mellem sæt</p> <p style="text-align: center;">B. AMRAP 12 3-6-9-12... Squat Snatches 40/30 C2B</p>
torsdag den 3. januar 2019	<p style="text-align: center;">A. 20 min til at finde 2 RM i Clean and Jerk</p> <p style="text-align: center;">B. EMOM 15 1 min. 2-5 Strict Ring MU 2 min. Rest 3 min. ME DU</p>

Questions just send me an email: jens@crossfys.dk

ØvetHold Januar 2019

fredag den 4. januar 2019	<p>EMOM 30</p> <ol style="list-style-type: none">1. 15/12 Cal Row2. 8 Goblet Squats + 6 Burpees3. 8 Pullups + 1 Bar MU4. 7 Hang Squat Clean5. 8 Double FR KB Lunges + 8 Double KB Deadlifts 24/166. Rest <p>*vægt på stangen: 50/35</p>
lørdag den 5. januar 2019	<p>A. 20 min til at arbejde med HS Walk</p> <p>B. 3RFT</p> <p>50 airsquats 7 Bar muscle ups 10 hang power cleans 60/40</p> <p>*TC: 15 min</p>
søndag den 6. januar 2019	<p>A. EMOM 12</p> <p>odd: 8-10 narrow grip bench press even 8-10 narrow grip pull ups</p> <p>B. For time</p> <p>50 Cal Row 50 Wall Balls 50 Target burpees 50 Front Squats 60/45</p> <p>*TC: 18 min</p>

ØvetHold Januar 2019

mandag den 7. januar 2019	<p>AMRAP 30</p> <p>50 MT climbers 20 KB Swings 32/24 10 DL 70/50 50 sit ups 10 Front Squat 70/50 50 MT climbers 20 KB Swings 32/24</p>
tirsdag den 8. januar 2019	<p>A. 20 min til at finde 2RM Back Squat</p> <p>B. "Grace"</p> <p>30 Clean and Jerk 60/40 kg timecap: 5 minutes</p> <p>C. Finisher med L-sit</p>
onsdag den 9. januar 2019	<p>A. 10 min til at finde 1 RM i Chinups</p> <p>A1. 10 min til at finde 1 RM i Strict Deficit HSPU</p> <p>B. 5RFT</p> <p>15 HSPU 15 KB swings 32/24 15 Burpees</p> <p>*TC: 15 min</p>

ØvetHold Januar 2019

torsdag den 10. januar 2019	<p>A. EMOTM 12 2 Clean</p> <p>B. AMRAP 5 10 DL 100/70 10 HR Pushups</p> <p>-Rest 5 min-</p> <p>C. AMRAP 5 10 T2B 20 Goblet Jumping Squats</p>
fredag den 11. januar 2019	<p>A. 5RFQ 12-15 Romanian deadlift 10 M HS Walk</p> <p>B. AMRAP 12 12 T2B 12 Double Walking KB OH Lunges 12 Double DB Thrusters</p>
lørdag den 12. januar 2019	<p>A. OH Squats 5-5-5-5-5</p> <p>B. EMOM 14 Odd: 8 Double DB DL + 4 Burpee DL + 3 Burpees Even: 8 Goblet squats + 3 Bar MU</p>

ØvetHold Januar 2019

søndag den 13. januar 2019	<p>A. 20 minutes to find 2RM Split Jerk</p> <p>B. Teams of 2 For time 100 C2B 100 HR Push Ups 100 T2B 100 Jumping Air squats</p>
mandag den 14. januar 2019	<p>A. For time 21-15-9 Benchpress BW Box Jumps Høj+20 kg skive/Høj timecap: 8 min</p> <p>B. 5 RFR 1 min cal row 1 min power cleans 60/40 1 min Double KB Deadlift 1 min rest</p>
tirsdag den 15. januar 2019	<p>A. 12 min kontinuerligt arbejde: 5 L-Sit Pullups 4 Strict HSPU 3 Strict T2B 2 Wall climbers 1 L-Sit Rope Climb</p> <p>B. 6RFT 5 S2OH 7 Front Squats 9 C2B *(2 runder på 50/35, 2 runder på 60/40, 2 runder på 70/45) **TC: 14</p>

ØvetHold Januar 2019

onsdag den 16. januar 2019	<p>A. Thrusters 5-5-5-5-5 *Build weight every set</p> <p>B. 5 RFR AMRAP 2 15 Cal row Max Weighted T2B (medball) 2 min Rest</p>
torsdag den 17. januar 2019	<p>A. For time 3 min HS hold 100 Air squats 50 M HS Walk 100 Air Squats 30 HSPU</p> <p>B. Finisher med KBs</p>
fredag den 18. januar 2019	<p>A. TABATA Push jerk -Rest 3 min-</p> <p>B. TABATA C2B pullups -Rest 3 min-</p> <p>C. TABATA Pushups -Rest 3 min-</p> <p>D. TABATA Hang Power Snatch</p>

ØvetHold Januar 2019

lørdag den 19. januar 2019	<p>A. Pushpress 10-8-6-4-10</p> <p>B. AMRAP 15 5 Strict Muscle ups 4 Snatch 80/55</p>
søndag den 20. januar 2019	<p>A. 3 RFR ME Power Clean 30 sek, Rest 30 sek ME Power Clean 25 sek, Rest 35 sek ME Power Clean 20 sek, Rest 40 sek ME Power Clean 15 sek, Rest 45 sek ME Power Clean 10 sek, Rest 50 sek *No rest between rounds **70/50</p> <p>B. AMRAP 15 50 Double unders 10 Back Squats 60/45</p>
mandag den 21. januar 2019	<p>A. Front Squat 8-8-8-8-8</p> <p>B. 3 RFR 2 min ME Rope Climbs 2 min ME Turkish get ups 25/15 2 min Rest</p>

ØvetHold Januar 2019

tirsdag den 22. januar 2019	<p>A. Benchpress 10-10-5-5-2-2 *20 sek L-sit mellem sæt</p> <p>B. AMRAP 12 3-6-9-12... Squat Snatches 40/30 C2B</p>
onsdag den 23. januar 2019	<p>A. 5 RFW 1 Shoulderpress + 1 Pushpress + 1 Push Jerk *try to increase the load each round</p> <p>B. 3 RFR 1 min Burpees 1 min Wallballs 1 min Deadlifts 55/35 1 min Medball situps 1 min Hang power cleans 55/35 1 min Rest</p>
torsdag den 24. januar 2019	<p>A. 2 RFT 50 Abmat situps 60 Back Extensions 70 pistols</p> <p>B. BackSquat 5-5-5-5-5</p>

ØvetHold Januar 2019

fredag den 25. januar 2019

A. AMRAP 10

3 Rope Climbs

15 HR Push Ups

500 m Row Damper 1

*rest walk same time as work takes (1:1)

- Rest 1 min -

B. AMRAP 10

15 T2B

10 m HS Walk

-Rest 1 min-

C. 2x TABATA

TABATA

Russian Swings 32/24

-2 min Rest-

TABATA

Lunges 1xKB in front rack 32/24

lørdag den 26. januar 2019

A. Back squat

7-7-7-7-7

B. For time

50 Wall Balls

40 DU

30 KB swings 32/24 kg

20 T2B

10 Power Snatches 50/35 kg

20 T2B

30 KB swings

40 DU

50 Wall Balls

*TC 15 min

ØvetHold Januar 2019

søndag den 27. januar 2019

A. "Jack"

AMRAP 20

10 Pushpress 50/35
10 KB Swings 24/16
10 Boxjumps

B. Finisher med paraletter

mandag den 28. januar 2019

A. EMOM 15

1 Snatch + 2 hang power snatch

B. 4RFT

10 Front Squats(BW)
15 T2B
*timecap 10

C. 2RFT

10 Backsquats (BW+20kg)
15 Burpees
*timecap: 6

ØvetHold Januar 2019

tirsdag den 29. januar 2019	<p>A. Skulderpres 8-8-8-4-4</p> <p>B.10 RFR 1 min: 10 Burpees over the bar + ME Power Snatch *2 min rest between rounds **60/40</p>
onsdag den 30. januar 2019	<p>EMOM 10 3 BackSquat 10 T2B</p> <p>AMRAP 20 Teams of 2 150 Goblet squats (32/24) 100 Cal Roning 100 DU 100 Sit ups 100 Burpees</p>
torsdag den 31. januar 2019	<p>A. For time 10-1 Strict Pull Ups Pistols T2B Strict HSPU *TC 25 min</p> <p>B. Finisher with L-sit</p>