WOD kalender januar 2019

		crossfit
Crossfit	Crossfit	Coolemade
Crossfit	Crossfit	Cobelliadell
Crossfit	Crossfit	Cobelliagell
Crossit	Crossfit	Cobelliladell
Crossfit	Crossfit	Cobelliadell
Crossit	crossfit	Copenhauen
crossfit	crossfit	
crossfit	crossfit	Cononhogon
CMSSfit	cmeefit	
CMCClit	owecefit	
		CARCETT

	Copenhagen
Dato	Workout Of the Day
О	
ť	
tirsdag den 1. januar 2019	
da	A. EMOTM 10
) E	2 weighted pullups
der	2 weighted pullups
1	
<u> </u>	B. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
an	Bench press @ 60/40
n ?	DL 80/55
7	TC: 15 min
20	16. 15 11111
19	
on	A. AMRAP 20
bs	Teams af 3
ag	YGIG
ф	
en	30 Double unders
2	15 cal row
onsdag den 2. januar 2019	
JUE	B. 21-15-9
ua	Burpee box jump over (høj+10 cm/lav + 10 cm)
20:	Goblet squat 32/4
19	TC 10 min
tc	"René"
SJC	7 Rounds for time:
da	- 400 meter run
g .	- 21 Lunges
de	
	- 15 Pull ups
.3	- 9 Burpees
jar	
าน	"If possible with 10 kilo weight vest or body armor"
ar	
20	Til ære for René
torsdag den 3. januar 2019	
	Finisher: Tabata HR. Pushups
	Timoner: Tabaca Tita Tabilaps
	A Front count
fre	A. Front squat
bd a	10x2 reps
ge	TC: 15 min
de	
fredag den 4. januar 2019	B. 2xAMRAP 4
-4-	
jar	10 KB swings 32/24
าน	10 KB S2OH
<u>ਬ</u>	10 KB 32011
20	IU IUES Z Ddi
19	
9	2 min pause

crossfit
Copenhagen

		Copenhagen
lørdag	A. EMOTM 12 Clean and jerk	
den 5.	B. "The Trooper" AMRAP 15	
lørdag den 5. januar 2019	21 alt. dumbbell snatch 21. Burpees 21 Pullups 21 dumbbell squats	
	DB: 30/20	
søndag den 6. januar 2019	A. EMOTM 15 1+1 TGU B. 3 rounds for time 40 Wall balls sort/blå 100 Double unders TC: 14 min	
mandag den 7. januar 2019	A. Deadlift 10x2 reps med reset B. EMOTM 16 1: All out row 2: rest 3: 12 lunges med 24/16 kg KB og 10 Situps 4: rest	
tirsdag den 8. januar 2019	A. 5 RFQ 2x10 DB press fra bunden af lunge 10 tempo ring rows (22X0) B. AMRAP 11 12 pistols 11 S2OH 50/35 10 chest to bar	

crossfit	
Copenhager	1

		Copenhagen
0	Teams af 3	
ns	AMRAP 24	
da	2 min roning	
g (
de	2 min walking burpees	
n .c	2 min rest	
jar	Score = $cal + reps$ for holdet	
n:		
7	Finisher: AMRAP 6	
20	KB swings 24/16	
onsdag den 9. januar 2019	No onlingo E 1, 10	
ţ		
SJC	A 10v1 i 1	
de	A. 10x1+1	
g	Power jerk + split jek	
de	TC 15 min	
10	B. 30 front squats for time 70/50	
٠.	(fra gulv eller fra rack)	
J UE	TC 4 min	
torsdag den 10. januar 2019	10 7 111111	
7 2	C AMPAD 7	
0	C. AMRAP 7	
19	Target burpees	
f		
Р		
lac	A Book asset	
p f	A. Back squat	
<u>e</u>	10x2 reps	
<u> </u>		
i.	B. 5 rounds for time	
ja	15 box jump overs høj/lav	
7	30 KB snatch 24/16	
락	TC: 14 min	
20	10.211	
fredag den 11. januar 2019		
lørd		
dag		
9 0	A. Hip thrusts	
<u>de</u>	5x10 reps	
2.	B. AMRAP 10	
ja a	10 Target burpees	
nu	10 DL @ 80/55	
ar	50 Double unders	
20	50 Double unders	
den 12. januar 2019		
ØS		
nd		
ag	A. 5 rounds for height and load	
Ф	10 KB swings	
en	3 box jumps	
H	TC: 8 min	
ω	. 5. 5	
jar	B. AMRAP 12	
nu		
ਕੁ	12 HSPU	
. 20	12 T2B	
søndag den 13. januar 2019	12 T2B 12 Front squats 50/35	



	Copenhagen
mandag den 14. januar 2019	A. Deadlift 10x2 reps med reset B. 2 rounds for time 20 OH squat 40/30 30 HR. pushups 20 C2B 4 min pause mellem runderne TC: 17 min
tirsdag den 15. januar 2019	A. EMOTM 12 1 power snatch + 1 hang snatch B. 3 rounds for time 60 Double unders 40 Wall balls 20 K2E TC: 14 min
onsdag den 16. januar 2019	A. 10 min til at arbjde med HS walk B. "Elizabeth" 21-15-9 Power cleans 60/40 Ring dips TC: 12 min C. Hollow body finisher
torsdag den 17. januar 2019	A. Back squat 10x2 reps B. 3 rounds for time 21 Burpees 15 KB swings 32/24 9 Box jump overs 2 min rest between rounds TC: 15 min



	Copenhagen
Ŧ	
fredag den 18. januar 2019	A. 5 RFQ
ag	20 FR reverse lunges
_ d	
en	10 Push press med 2xKB
18	
.8	B. 21-15-9-6-3
jar	Chest to bar pullups
าน	DB snatch 20/15
꼭	Wall balls sort/blå
20	TC: 15 min
19	. 6. 26
	AMRAP 15
Ø۲۰	75 Double unders
da	50 situps
g c	25 Goblet squats 24/16
lørdag den 19. januar 2019	
1 1	3 min pause
9.	
ja	AMRAP 15
nu	21/16 cal row
ar	
20	15 box step overs w. 2xDB/KB (ca. 20/15 kg i alt)*
01	9 Target burpees
9	
	*vælg en vægt som gør det muligt at gå nogenlunde unbroken i alle runder.
S	A. EMOTM 12
ďΩ	2 Power clean
da	
g (B. 15-12-9
dei	Power clean 60/40
20.	HSPU
ja i	
søndag den 20. januar	5 min rest
ıar	
2(C. 100 T2B for time
2019	
9	TC: 20 min
mandag den 21. januar 2019	
JUE	
dаç	A. EMOTM 15
p 6	2 Push press
len	
2	B. AMRAP 12
1.	8 pullups
jar	16 KB snatch 24/16
nu	24 air squats
ar	24 all Squals
20	
)19	
P	

WOD kalender januar 2019



	Co.	penhagen
tirsdag den 22. januar 2019	A Dulawing only and DD (VD comparison	
S.C	A. Bulgarian split squats med DB/KB som suitcases	
lac	4 sæt af 2x10	
J C		
e	B. AMRAP 12	
<u> </u>	Teams af 2	
22		
ن.	YGIG	
ne	10 Burpees	
ua	30 Double unders	
7		
20	C. Hallany hady finish an	
19	C. Hollow body finisher	
	A 2050	
	A. 3RFQ	
<u>o</u>	2x20 Seated KB press	
ns	8-10 Chin ups	
da		
<u> D</u>	B. "Violator"	
de		
onsdag den 23. januar 2019	For reps	
23	Nå så langt som muligt hver runde	
	AMRAP 4	
jar	3,6,9,12	
าน		
ar	Thrusters 40/30	
20	KB swings 32/23	
)1	Ab-mat situps	
9		
	Gentag 3 gange med 2 minutters pause mellem hver AMRAP. I alt: 16	
	Gentag 5 gange med 2 minutters pause menem niver Almar. 1 alt. 10	
_	Δ Deadlift	
tor	A. Deadlift	
torso	A. Deadlift 10x2 med reset	
torsdag	10x2 med reset	
torsdag d		
torsdag der	10x2 med reset B. 21-15-9	
torsdag den 2	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU	
torsdag den 24.	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest	
torsdag den 24. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5	
. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5	
. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5	
. januar 2019	B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16	
. januar 2019	B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12	
. januar 2019	B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16	
. januar 2019	B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12	
. januar 2019	B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch	
. januar 2019	B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch B. "Fran"	
. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch B. "Fran" Thrusters 42/29	
. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch B. "Fran" Thrusters 42/29 Pullups	
. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch B. "Fran" Thrusters 42/29	
. januar 2019	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch B. "Fran" Thrusters 42/29 Pullups	
	10x2 med reset B. 21-15-9 HSPU Cal row TC: 5 min 5 min rest C. AMRAP 5 KB snatch 24/16 A. EMOTM 12 2 Power snatch B. "Fran" Thrusters 42/29 Pullups	



	Copenhagen
	A1. 10 min til at arbejde med rope climbs
Ø	A2 AMPAD 10
rda	A2. AMRAP 10
g o	20 KB clean 32/24
der	10 HR. Pushups 2 Rope climbs
1 26	2 Nope Cilifius
lørdag den 26. januar 2019	B. Max reps!
Jar	2 min goblet squats
20	1 min pause
)19	2 min double unders
	1 min pause
	2 min burpees
Š	A. Back squat
ønc	10x2 reps
dag	TOXE TOPO
de	B. 1000 m row for time
ı,	TC: 5 min
27.	
jar	6 min pause
านล	C AMBAB 5
r 2	C. AMRAP 5
søndag den 27. januar 2019	Burpees
mandag den 28. jai	
ınd	A. 5RFQ
ag	8-12 Ring dips
de	3 weighted Chin ups
n 2	S Holghton Shin app
8	B. 5 rounds for time
jan	10 C2B
uar	16 pistols
r 2	TC: 10 min
nuar 2019	
tirs	
da	AMRAP 30
g d	20 cal row
en	50 Double unders
29	20 burpees
:ز	20 DB snatch 20/15
tirsdag den 29. januar 2019	20 box step overs med sandsæk på nakken
ar 2	Finisher: 250 m row
019	



	Cobelliadell
o	A. EMOTM 12
onsdag	1 hang snatch
dac	
b (B. AMRAP 4
en	10 OH squat 40/30
den 30. januar 2019	15 HR. pushups
). j	
anı	4 min pause
ıar	
2(AMRAP 4
)19	10 T2B
(30 air squats
toı	
rs d	A. 21-15-9
ag	Bench press @ 2/3 BW
de	HSPU
ň	TC: 12 min
31.	
ja	B. 5 rounds for time
nu	10 DL 80/5
torsdag den 31. januar 2019	10 pullups
20	TC: 10 min
19	



Forkortelser

AMRAP: As many reps as possible AFAP: As fast as possible

Alt.: Alternating BB: Barbell BJ: Box jumps

BBJ: Burpee box jumps
BBJO: Burpee box jump overs

BS: Back squat DB: Dumbbell

EMOTM: Every minute on the minute

FR: Front rack
HPC: Hang power clean
HPS: Hang power snatch
HR: Hand release
HSPU: Hand stand push up

KB: Kettlebell
RC: Rope climbs
RFT: Rounds for technique
RFQ: Rounds for quality
RFR: Rounds for reps
RFV: Rounds for volume
S2OH: Shoulder to overhead

SHSPU: Strict hand stand push up

T2B: Toes to bar TGU: Turkish getup