

Crossgym-program til Idrætslærernes Forum 2017

WOD 1 se video : AMREP 1

<https://drive.google.com/file/d/1Ti7cjyTw-Ax8Nab1B8mIrk5WgNx1iaBH/view>

AMREP: 15 minutter

Lunges H/V 16

Bearcrawl tilbage

Ryg Pointer pastræk 16

WOD 2 se video : ASAP 2

<https://drive.google.com/file/d/1-ZHSDPvoU5bBwZ9y7nTFBz8Dz98dmWxB/view>

ASAP 1. TC 10 minutter

Situp	Pushup
-------	--------

20	5
----	---

15	10
----	----

10	15
----	----

5	20
---	----

WOD 3 se video : Makkerserien

<https://drive.google.com/file/d/1liitvEqtpPxe7ecdR7Wtr4vWXvz-pA9d/view>

Makker ASAP

X10

Løb 100m makker laver burpees

WOD 4 se video : EMOTM2

https://drive.google.com/file/d/1WhlvLRG6_3FZXGn6vyenN0EASKM_5l_N/view

Start hvert minut, på minuttet.

EMOTM 15 minutter

10 Air squat – 10 aktiv planke med diagonal træk



Hvis du vil finde vejledning og inspiration omkring kravl, så kan du med fordel starte her:

<https://www.youtube.com/watch?v=OhBreANazyE>

<https://www.youtube.com/watch?v=kjFb40DwwLs&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=0gW31LNyiCA>

