



SEMESTERWODS

Här hittar du förslag på WODs att köra på egen hand i Boxen i sommar. Passen innehåller olika moment, men fokuserar på enklare övningar som inte är så tekniskt krävande. Självklart rekommenderar vi ändå att du fått genomgång på övningarna innan du kör själv, precis som all träning, men momenten har generellt mer flås än teknik.

"Every minute counts"

5 stationer med övningar, du kör varje övning i en minut för repetitioner. Är vikten på KB för tung, så välj en lättare variant. 6 minuten är vila innan du påbörjar nästa varv.

Du behöver:

Wallball
KB 24/16kg
Box
Roddmaskin

3 varv:

1 min	Wallballshots 9/6kg
1 min	Hand release Pushups
1 min	Boxjumps 60/50cm
1 min	KB Swing 24/16kg
1 min	Row, for calories
1 min	Rest

"Christine"

3 varv med rodd, marklyft och boxhopp. Var noga med att göra marklyften med bra teknik (rak rygg) och välj t.ex. en lägre box eller att gå upp och ner på boxen. Sträck alltid ut höften på lådan.

Du behöver:

Skivstång med vikter (din kroppsvikt eller lättare vikt om det behövs)
Box
Roddmaskin

3 varv:

500m row
12 Deadlift (Bodyweight)
21 Boxjumps



"Burpees & Swings"

Var noga med KB-swingsen när du börjar bli trött. Spänn magen och rumpan i varje rep. Gör hellre lagomswingar (där KB är i huvudhöjd) än att sträcka ut helt om du inte är väldigt träningsvan.

Du behöver:

KB 24/16kg

21-15-12-9

Burpees

KB Swing 24/16kg

"Chief with medball"

Du jobbar med övningarna i tre minuter och vilar en. Du upprepar allt 5 gånger. Antalet repetitioner är poängen.

Du behöver:

Medicinboll 9/6kg

AMRAP 3 min x 5 (vila 1 min mellan AMRAPs)

3 Medballcleans

6 Pushups

9 Airsquats

"Filthy 50"

Du jobbar med övningarna (50 rep) tills du är klar.

Du behöver:

Box

KB 24/16kg

Pullupsräcke

Wallball 9/6kg

For time:

50 Boxjumps

50 Jumping Pullups (låda under pullupsräcket, börja fullt utsträckt, hakan över på toppen)

50 KB Swings 24/16kg

50 Walking lunges

50 Knees to elbows (byt mot t.ex. situps om du är osäker, eller hängande benlyft)

50 Pushpress med tom skivstång

50 Back ext. (liggande rygglyft)

50 Wallballshots 9/6kg

50 Burpees



50 Double unders alt. 150 singelhopp med hopprep.

"Slamball with squats"

Du behöver:

Slamball 20/15kg

KB 24/16kg

For time:

21-15-9

Goblet squat 24/16kg

Slamball over shoulder (kan bytas till slamball med medicinboll)

Walking lunges

Tuck crunch

Slamball over shoulder

Hopprep

Goblet squat