**Crossfit Opgave i 3g (brug C det er idræt si 50 + 54 + 164)**

**OPGAVE**

Sammensæt en WOD på ca 12-15 min i grupper på 4 personer

Gruppen skal samlet dække nedenstående 4 fokusområder: uddel opgaver

1. Arme skulder
2. Core og mave/ryg
3. Ben baller
4. Puls

**KRAV og MULIGHEDER**

* I skal sammensætte jeres WOD ved at anvende **minimum to** af nedenstående **TRÆNINGSPRINCIPPER.**
* I skal være præcise med valg af TRÆNINGSPRINCIP, TID og ANTAL GENTAGELSER samt evt PAUSER.
* En af øvelserne **skal** træne **styrke/muskelvækst** (dvs med ca 6-8RM)
* Man kan godt slå to fokusområder sammen fx puls og Ben/baller, men man behøver ikke
* Husk at I kan bruge materialer: elastikker, kettlebells, steps, håndvægte, sjippetove
* I må gerne skrue på faste tidsangivelser eller runder, så det passer til jeres behov ( fx færre stationer, eller kortere arbejdstid end et min fx i en ”fight gone bad” )

**AMRAP:** As Many Rounds/Reps As Possible, (Eks AMRAP 12 min (100m løb, 10 Goblet sqauts, 10 push ups)

**EMOTM**: Every Minute On The Minute (Eks.hvert minut laves 10 armstræk og & 3 pull ups)

**TABATA:** 20 sek arb, 10 sek pause x 8

**LADDER:** et nedadgående antal reps. Eks 24-12-6 (evt op og ned: 6-12-24-12-6) eller 50-40-30-20-10 afhængig af øvelserne

**FIGHT GONE BAD**: (cirkletræningsprincip) 3 runder á 5 station med 1 min på hver station + 1 min pause mellem runderne.

**FOR TIME** (fast antal øvelser hurtigst muligt) ex 3x (12 KB swings og 12 gopletsquats)

**DEATH BY..**: 1. min laves x antal reps af en øvelse. Antallet stiger hvert minut indtil man må give op.

Eks. DEATH BY wall ball (WB)med 2 tabel (1. min 6 WB; 2. min 8 WB; 3. min 10 WB; 4. min 12 WB osv.)

**YOU GO I GO**: organiser I grupper af 2 til 3 der cirkulerer om 3 forskellige øvelser, den ene øvelse bestemmer hvornår der skiftes: ex 15 mavecrunch(der skiftes når denne er færdig ), mavehjul, planke .

**I får 20 min til at planlægge jeres WOD og den skal gennemføres sammen med en anden gruppe i dag**

**ARBEJDSGANG:**

**Fordel de 4 FOKUSOMRÅDER blandt jer**

**Hvilke ØVELSER vil jeg vælge, der træner mit fokusområde**

**Hvilket TRÆNINGSPRINCIP vil jeg anvende**

**Bestem TID, GENTAGELSER, RUNDER/SÆT og PAUSER**

**DOKUMENTER: I skal samle programmet i et dokument,skrive hvem der står for hvad og aflevere det i classroom**