

300 Challenge

DEL 1: The barbarian horde workout

Chins	5 st
Vila	1 min
Marklyft	60 kg / 10 st
Vila	1 min
Armböj	10 st
Vila	1 min
Upphopp på bänk	10 st
Vila	1 min
Golv sveparen	10 st åt varje sida
Vila	1 min
Enarms kettlebells	16kg / 10 st på varje arm
Vila	1 min
Chins	5 st
Vila	1 min

Upprepa en gång till.

Kör detta 3 ggr i veckan samt kondition 1-2 ggr i veckan !

DEL 2: The greek hoplite workout

Chins	10 st
Vila	30 sek
Marklyft	60 kg / 20 st
Vila	30 sek
Armböj	20 st
Vila	30 sek
Upphopp på bänk	20 st
Vila	30 sek
Golv sveparen	20 st åt varje sida
Vila	30 sek
Enarms kettlebells	16kg / 20 st på varje arm
Vila	30 sek
Chins	10 st
Vila	30 sek

Upprepa en gång till.

Kör detta 3 ggr i veckan samt kondition 1-2 ggr i veckan !

DEL 3: The Elysian fields workout

Chins	15 st
Vila	15 sek
Marklyft	60 kg /30 st
Vila	15 sek
Armböj	30 st
Vila	15 sek
Upphopp på bänk	30 st
Vila	15 sek
Golv sveparen	30 st åt varje sida
Vila	15 sek
Enarms kettlebells	16kg / 30 st på varje arm
Vila	15 sek
Chins	30 st
Vila	15 sek

Upprepa en gång till.

Kör detta 3 ggr i veckan samt kondition 1-2 ggr i veckan !

Klara vi detta är det dags för the real CHALLENGE 300 (Spartan Warrior)

Denna omgång ska gå så fort som möjligt pressa dig till max...MAX !

Chins	25 st
Marklyft	60 kg /50 st
Armböj	50 st
Upphopp på bänk	50 st
Golv sveparen	50 st åt varje sida
Enarms kettlebells	16kg / 50 st på varje arm
Chins	25 st

Ingen fucking vila nu utan kör.....Kör !