

CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 1
20 min

Warm up

3 sets
20 bent over reverse fly
6 burpees
100m rennen

WOD

Amrap 12 min
20 jumping jacks
20 high knees
10-20 push ups (maak deze moeilijk)

Focus: Push



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 2
15 min

Warm up

2 sets
20 lunges
7 pike push ups

Focus: skill training

WOD

5 sets
10 negatieve pistol squats
3x handstand opspringen (los van de muur als je al tegen de muur kan)

CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 3
10 min

Warm up

1 set
15 air squats (1 sec hold onder)
15 sit ups

WOD

50 air squats
2 min plank
50 sumo squats
50 reverse lunges

Focus: ME onderlichoorn



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 4
15 min

Warm up

2 sets
20 shoulder CARs
10 hip bridges
10 frog pumps

WOD

4 sets
12 (weighted, dmv flessen water) prone snow angels
30 single leg hip bridges (15L-15R)

Focus: accessory work



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 5
20 min

Warm up

3 min hardlopen

WOD

Amrap 15 min
10 burpees
10 broad jumps (1.5 meter)
10 v-ups
20 jumping jacks

Focus: full body aerobic work



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 6
18 min

Warm up

2 sets
14 deep lunges
1 wall walk

Focus: skill training

WOD

6 sets
10 negatieve pistol squats + 1 sec hold onderin
3x handstand opspringen (los van de muur als je al tegen de muur kan)



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 7
20 min

Warm up

2 sets
1 min rennen
5 walk outs

Focus: Push

WOD

5 rondjes
10 pike push ups
4 shuttle runs
10 chair dips
4 shuttle runs



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 8
15 min

Warm up

3 min hardlopen

2 sets

8 push ups

WOD

1 rondje

100 jumping jacks

50 burpee broad jumps

100 jumping jacks

Focus: Conditie training



CrossFit Hoogvliet Vacay program

Dag 9
15 min

Warm up

2 sets
6 burpees
6 prone snow angels
20 reverse lunges

Focus: CNS werk

WOD

5 sets
12 explosieve push ups
14 jump lunges (niet haasten bij deze,
het doel is om bij elke lunge zo hoog
mogelijk de lucht in te komen.)

