

---

# KRISTIAN THAULOW

---

**LOCKDOWN PROGRAMMER**

# TO PROGRAMMER TIL AT HOLDE FORMEN UNDER LOCKDOWN

## PROGRAM #1

STYRKE:

3 runder af hver blok

1a 10 TRX Squat  
2a 10 TRX Leg Curls

1b 10/10 TRX Power Pull  
2b 10 Dips

1c 10/10 TRX Bulgarian split squat  
2c 10 Pull-ups

\* Hvil 30-60 sekunder mellem hver øvelse

TABATA:

2 sæt af 8 x 20/10 sekunder

Tabata Planke  
Hvil, 1 min  
Tabata Push-ups

## PROGRAM #2

STYRKE:

A: 5 runder så hurtigt som muligt:

Løb, 200m  
15 Hanging leg raises  
10 Inverted Rows  
5 Hand release push-ups

\* Hvil 3 minutter

B: 21-15-9 gentagelser af:

Burpees  
V-ups  
Air Squats

\* Hvil 3 minutter

C: EMOM12:

Min 1) L-Sit  
Min 2) Jump Lunges  
Min 3) Atomic Sit-ups

EMOM = Every Minute On the Minute

Sæt en timer til 12 minutter. Hver gang et nyt minut starter laver du næste øvelse.