

# **Crossfit æfingar**

## **orri freyr gislason**

### **æfing 1**

Þrenna 25-20-15-10-5-

Tær í stöng-kassahopp-froskahopp(burpress)

Tími: 30.07.2011- 16:32- 07.08.2011- 16:21

Tími: 14/8=15:39. 22/8=14:43 9/9= 14:37 1/10=13:53

### **æfing 2**

Upphíingar bringa í stöng. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10- tími-06.21.

### **æfing 3**

100 tyrkneskar lyftur með kettibjöllu. hef ekki prufað æfingu.

### **æfing 4**

3 umferðir 25 ketibjöllu lyftur uppfyrir haus svo 25 burpress. 13:26 tími 2. þann 10 ágúst.  
11:33.-

### **æfing 5**

50 armbeygjur-20 sipp-30 magaæfingar hendur í tær-35 armbeygjur-35 sipp-30 magaæfingar hendur í tær- 20 armbeygjur-50 sipp-30 magaæfingar hendur í tær. tími. 14:58

### **æfing 6**

50 sipp- 10 burpress

40 sipp- 10 burpress

30 sipp- 10 burpress

20sipp- 10 burpress

10sipp-10 burpress skrifa tíma niður. ps sippinn eru tvöföld.

### **æfing 7 helenish**

3 umferðir 200 m hlaup-15 KB sveiflur-200 m hlaup- 15 upphíingar. skrá tíma.

### **æfing 8.**

100 burpress á tíma. 8:02 min

**æfing 9. pistol.**

25 thruster með poka-25 kassahopp- 15 dýfur- 3 umferðir. 15:01