



CROSSFIT

ÍTRÓTTUR



Myndir: Sigmar Mørkøre

Hesi vóru umfórini, sum kappast bleiv í:

WOD 1

AMRAP 8

- 3 pullups
- 6 burpees
- 9 kettlebell swings
(1 dekkhál millum hvørja rundu)

WOD 2

10 min. 1 rep max

Power Clean anyhow

WOD 3

Kippari

- 21 thrusters
- 18 situps
- 15 double unders
- 12 toes to bar
- 9 boxjump burpees
- 6 ring dips
- 3 rope climbs



áskoðarar møttir upp at fylgja við luttakarunum. Tað hevur givið fyrireikarunum hug til at skipa fyri fleiri og størri kappingum.

– Kappingin leygardagin var ein sokallað summar-kapping, har eisini útiðsetar-nir hava møguleika at vera við. Júst henda kappingin skal vera eitt sindur stuttlig og ætlað øllum, men vit

spæla við tankan um at skipa fyri eini FM kapping í marts mánaði næsta ár, sigur Snorri Patursson og leggur afturat:

– Vit hava tosað um at leggja FM kappingina í marts mánaði, og tað kann vera við til, at fólkini halda seg í gongd alt árið og eru so at siga altíð í kampformi, sigur Snorri Patursson og vísir samstundis á, at næsta kappingin, sum verður á skránni, er á jóllum, tá limirnir í Tvørmegi kunnu luttaka í tí sokallaðu jólakappingini.

rannva@sosialurin.fo



Vinnari hjá monnum:

- 1 Rói Agnarsson
- 2 Janus Sørensen
- 3 Bartal Kamban

Vinnari hjá kvinnum:

- 1 Marjun Persson
- 2 Anna Kalsø
- 3 Ingrid Patursson

