

## Dag 1

Hero WOD

- A) [WUP "Kosteskaft"](#)
- B) [Mobility #1](#)
- C) [Hero WOD "René"](#)

## Dag 2

Styrke Overkrop

- A) [WUP "Kosteskaft"](#)
- B) "25-50-25"
  - 25 Bicep curls m/20kg stang
  - 50 Bænkpres m/20kg stang
  - 25 Bicep curls m/20kg stang
- C) Bænkpres:
  - 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps
  - Startvægt 40kg. +5kg efter hver runde.
- D) Styrke:
  - 3 runder:
    - 16 [incline alt. DB bænkpres](#) @2x18-22kg
    - 10 [crossover symmetry pull](#)
  - Derefter:
  - 2 runder:
    - 10 [Flyers](#) @2x8-12kg
    - 10 Front raises @2x8-12kg
- E) Grip-Tabata
  - 8 runder. 20 sek på/10 sek pause.
  - [Alt. grip af 10kg DB](#)

## Dag 3

Cardio/Endurance

- B) [Mobility #1](#)
- B) WUP:
  - 800m løb @10km/t
  - 200m gå @4km/t
  - 500m løb @12km/t
- C) WOD
  - For tid:
  - 3 runder:
    - 10 burpees
    - 100-200-300-400-500m løb @13,5km/t. 1%incline.

(Altså: 10 burpees, 100m løb, 10burpees, 200m løb, 10 burpees..... op til 500m løb.  
Derefter forfra i yderligere 2 runder.  
Ialt: 4,5km løb og 150 burpees)  
Løb og burpees UB. Pauser i transitionerne.  
Go get it!

### Dag 4

Dødløft program. 4 ud af 4.

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) [Core #8](#)

D) Dødløft. 10 min.

Byg langsomt op i sæt af 2 til startvægt i E

E) Dødløft-program 2/4

3 runder:

1 rep, 20sek pause

1 rep, 20sek pause

1 rep, 2min pause

Runde 1: 84% af 1RM

Runde 2: 88% af 1RM

Runde 3: 92% af 1RM

F) Move

Løb eller cykle 15-20 min i roligt tempo.