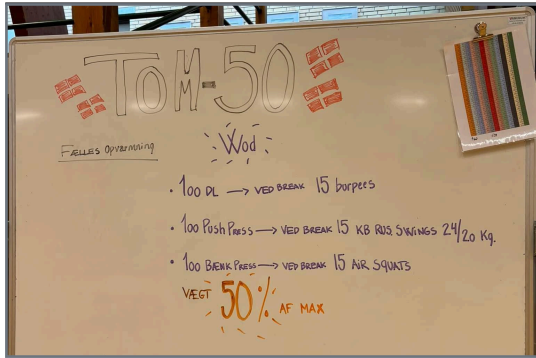




5.0

Dag 1

WOD "Birthday WOD"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Core #13](#) "Around the world" 3x20

C) WOD 5.0 for tid:

- 100 Dødløft - Ved break 15 burpees
- 100 Pushpress - Ved break 15 KB swings 24/20kg
- 100 Bænkpres - Ved break 15 airsquats.
- Vægt på alle løft: 50% af 1RM

Dag 2

[Crossfit Open 24.1](#)

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) Løb 2km i roligt tempo

D) WOD

[Crossfit Open 24.1](#):

- 21 Barbell snatch arm 1
- 21 Burpee over DB.
- 21 Barbell snatch arm 2
- 21 Burpee over DB.
- 15 Barbell snatch arm 1
- 15 Burpee over DB.
- 15 Barbell snatch arm 2
- 15 Burpee over DB.
- 9 Barbell snatch arm 1
- 9 Burpee over DB.
- 9 Barbell snatch arm 2
- 9 Burpee over DB.
- Timecap: 15min. DB: 22,5/15kg

Dag 3

"Pull"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility Routine#3](#)

C) Dødløft pyramide:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Startvægt: 40kg. +10kg efter hver runde.

200m løb efter hver runde.

D) Boxjump/Pullup couplet:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Boxjump 24"

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Pullups

(1+10, 2+9 osv)

Buy-in OG buy-out:

10 [knee 2 elbows](#) (eller 2 ropeclimbs @5m)

Dag 4

"Endurance"

A) [WUP "Løb"](#)

C) WOD

Løb/Bike/Ruck

50 min for distance