## 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.


Phoca PDF

**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


Phoca PDF