

Move & Powerlift

Dag 1

A) [Mobility #2](#)

B) [Rygprogrammet](#)

Level 1 eller 2.

C) WOD

60 push-ups

6 km løb eller ro.

60 push-ups

Dag 2

A) [Mobility #3](#)

B) "25-50-25"

25 barbell bicep curls @20kg

50 barbell benchpress @20kg

25 barbell bicep curls @20kg

C) 6 Bænkpres @50-60kg

D) Styrke "6-12-25"

3 Runder:

6 Bænkpres @75% 1RM

12 [Incline DB bænkpres](#) @12-16kg

25 Push-ups

3 minutters pause

E) Intervallløb

AFAP (as fast as possible)

3 Runder:

400m løb 1% incline

1 minut pause

400m løb 3% incline

1 minut pause

400m løb 5% incline

2 minutter pause

(9 x 400m ialt)

Dag 3

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) [Styrke-WOD "21"](#)

2 runder (2x7-7-7)

Vægt 20-30kg

D) WOD

For tid, KB @16kg:

Del **A**:

1. 300m Ro

2. 2x [KB bear complex \(vist med 2 kb. I WOD'en bruges kun 1\)](#) (1hø+1ve)

3. 3x jumpsquat

4. 4x Devils press (2+2)

5. 5x Handrelease push-up

6. 6x KB [frontrack lunges](#) (3+3)

7. 7x KB [curls](#)

8. 8x KB swings

9. 9x Butterfly sit-ups

10. 10x Burpees

Først laves 1, så laves 1+2, derefter 1+2+3 osv indtil 1 - 10.

Del **B**:

Samme som del A, men bagfra!

Først laves 10, så laves 10+9, derefter 10+9+8 osv indtil 10 - 1.

Eneste forskel ved del B; istedet for burpees laves [down-ups](#).

Dag 4

A) [Mobility #1](#)

B) Endurance WOD

"Ruck" (alternativt alm løb)

Rygsæk @15kg

10 runder:

3min løb

3min gå