

Dag 1

B) Teknik: Træn [sjipt](#) i 5 min SU+DU.

C) [Core #1](#)

D) Move:
Løb 6km

Dag 2

A) [Mobility #6](#)

B) Teknik: Træn [sjipt](#) i 5 min SU+DU.

C) [Core #14](#)

D) Move:
Ro 5km

Dag 3

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)
Samme level som sidst eller +1

C) Teknik: Træn [sjipt](#) i 5 min SU+DU.

D) Move:
Løb 2km
Ro 1km
Løb 2km
Ro 1km
Løb 2km

Dag 4

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) Move: Ro 2km i roligt tempo.

C) Teknik: Træn [sjipt](#) i 5 min SU+DU.

D) [Crossfit Open WOD 24.2](#)
AMRAP 20min
Ro 300m
10 Dødløft @82,5/55kg

50 double unders (Scaled = SU)