

Move & Powerlift

Dag 1

A) [Mobility #2](#)

B) [Core #1](#)

C) Move:
Løb 10km

Dag 2

A) [Mobility #3](#)

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

C) ["Jeffersons Curls"](#)
3x6reps. Langsomme, fokus på kvalitet.
KB 12-20kg

D) 6 Backsquat @40kg

E) Styrke "6-12-25"
4 Runder:
6 Backsquat @60% 1RM
12 [Seated KB Frontsquat](#) @2x12-16kg
25 Airsquats
3 minutters pause

F) E2MOM x 5
(Hver andet minut i 10minutter):
3 Backsquat @75% 1RM

G) WOD
AMRAP20:
300m løb 5%incline
30sek [Barhang](#)

Dag 3

A) [WUP "Kosteskift"](#)

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

C) Styrke

[PowerClean](#)

5-4-4-3-3-3-2-2-2-1-1-1-1-1

Startvægt 40kg

Når man går ned i reps, øges vægten.

D) WOD

10 Runder:

3 PowerClean (samme vægt som 3rep i C)

6 Burpees

9 Boxjump 24"

Dag 4

A) [Mobility Routine #1](#)

B) Endurance WOD

"Ruck" (alternativt alm løb)

Rygsæk @20kg

10 runder:

2min løb

4min gå