

Back 2 business

Dag 1

Styrke og cardio

- A) [WUP "Kosteskaft"](#)
- B) [Mobility #4](#)
- C) "25-50-25"
(bicep-bænk-bicep @20kg)
- D) Bænkpres:
 - 10rep @50kg
 - 8rep @60kg (55)
 - 6rep @70kg (60)
 - 4rep @80kg (65)
 - 2rep @90kg (70)
- E) WOD
 - AMRAP30
 - 400m løb
 - 6 bænkpres @70kg (60)

Dag 2

Styrke og cardio

- A) [WUP "squat"](#)
- B) [Core #8](#)
- C) Styrke ben:
 - 5x12 [alt. reverse lunges fra plate](#) DB 2x22kg
 - 5x5 Front Squat. Startvægt 50kg. Øges efter hvert sæt.
- D) WOD
 - EMOM10
 - 2 [GTO](#) hø DB 22kg
 - 2 GTO ve DB 22kg
 - 2 Burpees
 - +1 Burpee pr runde

Dag 3

Hybrid træning

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Core #14](#)

C) Move: Løb 5km

D) Dødløft/greb:

10 langsomme Goodmornings m/tom stang.

Derefter:

3 Hexbar DL @60kg m/60sek hold på sidste rep, 2min pause.

3 Hexbar DL @70kg m/50sek hold på sidste rep, 2min pause.

3 Hexbar DL @80kg m/40sek hold på sidste rep, 2min pause.

3 Hexbar DL @90kg m/30sek hold på sidste rep, 2min pause.

3 Hexbar DL @100kg m/20sek hold på sidste rep, 2min pause.

AMRAP Hexbar DL @100kg (UB til fail)

Dag 4

Endurance eller Open

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) Løb/ro/bike/ruck i 50min for distance

Optional:

Skift dag 4C ud med [Open 24.3](#)