

# Keep truckin'

## Dag 1

"Well rounded"

### B) [Mobility #1](#)

### C) WOD:

400m løb @10km/t  
10 strict press - tung  
400m løb @11km/t  
9 strict press - tung  
400m løb @12km/t  
8 strict press - tung  
400m løb @13km/t  
7 strict press - tung  
400m løb @14km/t  
6 strict press - tung  
400m løb @15km/t  
5 strict press - tungere  
400m løb @16km/t  
4 strict press - tungere  
400m løb @17km/t  
3 strict press - tungere  
400m løb @18km/t  
2 strict press - tungere  
400m løb @19km/t  
1 strict press - tungest  
400m løb @20km/t

AMRAP Backsquat - samme vægt som ved sidste sæt strict press.

Hvis man rammer sit max på løbetempoet før 20km/t, tager man 2km/t fra der hvor man er kommet til, og gennemfører resten af WOD'en med den fart.

### D) Core. 6min UB.

3min lav squat sit.  
2min planke  
1min høj planke

## Dag 2

"Move"

### B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

**C) Teknik**

[DB Devils press](#)

4-4-4-4-4-4

Vægt øges gradvist

**D) Move:**

Løb 1km

Ro 2km

Løb 1km

Ro 2km

Løb 1km

## Dag 3

Crossfit Open 18.3

**B) [Core #13](#)**

**C) Move:**

3 runder AMRAP4

200m løb

4 DL @80kg

(3 x 4min arbejde (AMRAP). 1min pause mellem hver AMRAP)

**D) Teknik/styrke [BB Powerclean](#)**

1-1-1-1-1-1

Byg gradvist op til 80-90% 1RM

**E) WOD**

Del 1:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

[KB Goblet squat](#) @24kg

Burpees

Del 2:

Find din 1RM BB (power) Clean.

Tid ialt til både del 1 og del 2 = 12min.

## Dag 4

Endurance

**B) [Mobility #1](#)**

**C) WOD**

Del 1:

7x BB complex

1 complex = 1 Dødløft, 1 powerclean, 1 [hang power clean](#) og 1 [jerk](#). Vægt: 45kg

Del 2:

2 runder:

50cal Ro

25 V-ups

20 jumpsquats

15 Powerclean @30kg

10 DB devils press @2x20kg

Del 3:

AMRAP (til timecap):

2 [wallwalks](#)

6 [DB hang power snatch](#) eller clean @2x20kg

10 [Box stepups m/DB](#) @2x20kg. 20"

Timecap (del1+2+3): 40min.

WOD'en kan med fordel laves som en MakkerWOD YGIG. Dobbelt op på alle øvelser.

Samme timecap.