

Speed & Power

Dag 1

Sprængfarlige ben

+ 3x8 langsomme squat m/ tom stang

B) [Core #7](#)

C) Styrke

10-8-6-4-2

Backsquat @50-60-70-80-90kg

5-4-3-2-1

[Seated Boxjump](#)

(10 squat, 5 Boxjump, 8 squat osv)

D) WOD

5 runder,

2 min arbejde, 1 min pause. (15min totalt)

AMRAP

1 Lunge hø m/15kg sandsæk

1 Lunge ve m/15kg sandsæk

1 squat m/15kg sandsæk

Dag 2

"2 push, 1 pull"

A) [WUP "Bænkpres"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) Styrke

C1) 5-5-5-5-5-3-1

[Kneeling skulderpres](#)

Startvægt 20kg. Vægt øges (eller holdes) efter hvert sæt.

C2) 5-5-5-5-5-3-1

[Incline bænkpres](#)

Startvægt 40kg. Vægt øges (eller holdes) efter hvert sæt.

C3) 5-5-5-5-5-3-1

Bent over row

Startvægt 50kg. Vægt øges (eller holdes) efter hvert sæt.

D) Move:

Ro 2km roligt tempo.

Dag 3

"Ben, guns & rengøring"

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) Move: Løb 2km.

C) Styrke:

3 runder:

5 Hammer Curls, 10 alt. bicep curls, 5 Hammer curls @12-18kg

10 (5+5) [single leg landing Boxjump](#) @24-30"

(1 runde = 5-10-5 curls + 10(5+5) BJ)

D) Styrke:

10hø-10ve-8-8-6-6-4-4-2-2 [sc. pistols](#)

E) Power Cleans

3-3-1-1-1-1 rep for max vægt med god teknik.

Dag 4

"ryggen og roning"

B) Styrke: [Barbell Goodmornings](#)

5x10reps:

Stang uden vægt

Stang med 5+5kg

Stang med 5+10kg

Stang med 10+5kg

Stang med 510+10kg

C) KB swing [Tabata](#)

8 runder:

20sek KB swing @16-20kg

10stk KB High hold.

D) Move

Roning: 5km for tid.