

Styrke, fart & udholdenhed

Dag 1

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) Styrke:

Every 4 minutes for 20 minutes (5rds):

20 (10+10) DB Reverse lunges @2x12-20kg

10 [DB Hammer-curls](#)

Vægt ved DB Reverse lunges bør være tungere end sidste uge.

D) WOD/Intervaller:

As fast as possible.

3 runder (uden pause imellem):

1000m løb

2 minutter gang (4 km/t)

-

A) [Mobility #2](#)

B) [Core #5](#)

C) WOD:

Løb 8km

Dag 3

A) WUP 1km roning (roligt tempo)

B) WUP-WOD

4 runder:

10 Banded Goodmornings.

10 [Banded KB swings](#)@16kg

10 (5+5) [SL RDL KB](#)@16kg

C) Styrke 1

Dødløft Banded

8-6-4-2 reps

Byg op gradvist. Slut med den vægt som skal bruges i næste blok.

(Sort/gul elastik)

D) Styrke 2

Dødløft Banded

Every 3 minutes x 4.

4 reps/runde.

Tempo: Hurtigt op-langsomt ned.

Vægt: 80% af 1RM. Samme vægt hele vejen.

(Sort/gul elastik)

E) WOD "FRAN"

For tid:

21-15-9

[Thrusters](#) 30-40kg (RX: 42,5)

Pull-ups

Dag 4

A) [Mobility #1](#)

B) [Core #1](#)

C) WOD:

Løb 8km