

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](#)
- 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