

Move & deadlifts

Dag 1

A) WUP Løb 1km roligt

B) [Core #7 \(10-50-10\)](#)

C) WOD "[Running up that hill](#)":

100m, 10% incline. Fart 10km/t
200m, 9% incline. Fart 10km/t
300m, 8% incline. Fart 10km/t
400m, 7% incline. Fart 10km/t
500m, 6% incline. Fart 10km/t
600m, 5% incline. Fart 10km/t
700m, 4% incline. Fart 10km/t
800m, 3% incline. Fart 10km/t
900m, 2% incline. Fart 10km/t
1000m, 1% incline. Fart 10km/t

Mellem hver runde:

50m Hexbar Farmerwalk @60kg

D) Finisher:

AMRAP2

Hexbar dødløft @60kg

(As many reps as possible in 2 minutes)

Dag 2

A) WUP Løb 1km roligt +
verdens bedste stræk 5+5 x2

B) Styrke:

5x5 [Seated Backsquat](#). Slut med en heavy5

C) WOD "Running&jumping"

For tid:

400m løb, 10km/t
400m løb, 11km/t
400m løb, 12km/t
400m løb, 13km/t
400m løb, 14km/t

400m løb, 15km/t
400m løb, 16km/t
400m løb, 17km/t
400m løb, 18km/t

Efter hver runde løb, 6 Boxjump @24"

D) Finisher

10-8-6-4-2

[Alternating bicep curls](#)

10 hør, 10 ve, 8 hør, 8 ve osv

Når den ene arm laver curls, holder modsatte arm håndvægten statisk i 90°

Vægt: 2x6-10kg

Dag 3

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) Løb/cykle/ro/ruck

45min for distance

Dag 4

A) WUP "kosteskift" + 3 runder:

10 Bækkenløft

5 Cobra stretch

B) [Grip #2](#) (Underarm + dynamisk grip)

C) WUP-WOD

5 runder:

10cal ro

10 KB-swings @20kg

D) DL-WUP

10-8-6-4-2 Hexbar DL

Startvægt 60kg. Byg op til startvægten som bruges i E.

E) Hexbar DL "waves"

3 Hexbar DL @83% af 1RM

2 Hexbar DL @86% af 1RM

1 Hexbar DL @89% af 1RM

3 Hexbar DL @86% af 1RM

2 Hexbar DL @89% af 1RM

1 Hexbar DL @92% af 1RM

F) Finisher:

Løbe-WOD "another-damn-hill"

15 minutter.

Minut 0-5: 0% incline. 10km/t

Minut 5: 1% incline. 10km/t

Minut 6: 2% incline. 10km/t

Minut 7: 3% incline. 10km/t

- osv. Indtil:

Minut 14: 10% incline. 10km/t

Minut 15: WOD complete. Cool down.