

Bulding gainz

Dag 1

Baseline + styrke overkrop

A) [WUP "kosteskraft"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) Ro

Roligt tempo. 5 minutter.

D) Baseline test!

(De fleste af jer har lavet den før. Kan I køre den hurtigere end sidst? Husk: Kun gode reps)

For tid:

500m Ro

40 Airsquat.

30 Butterfly sit-ups.

20 Hand-release push-ups.

10 Pull-ups

E) "25-50-25"

25 Bicep curls m/20kg stang

50 Bænkpres m/20kg stang

25 Bicep curls m/20kg stang

F) Styrke bænkpres:

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

3 rep 70%

3 rep 80%

3+ rep 90%

25 rep 35-40kg

Dag 2

Bevægelse

A) [Mobility #1](#)

B) Løb 5-7km

Dag 3

Styrke ben

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #1](#)

C) [Eccentric down pistols m/frontrack KB](#)

(Pistol med kb i frontrack og støtte fra TRX. Langsomt ned. Rejs jer op. Forfra?)

5+5, 4+4, 3+3, 2+2, 1+1 (1 hø+1 ve).

D) Backsquat:

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

3 rep 70%

3 rep 80%

3+ rep 90%

25 rep 40-50kg (UB)

E) WOD "The Chief"

5 runder:

3 Power Cleans 40-60kg

6 Push-ups

9 Airsquat

1 minut pause

Dag 4

A) [WUP "kosteskraft"](#)

A) [Mobility #1](#)

C) WOD

1km Ro

30 Jumpsquat

2km Ro

20 Jumpsquat

3km Ro

10 Jumpsquat