

Dag 1

A) [WUP "løb"](#)

B) Bicep curl. [WOD "21"](#)

C) Intervallløb

10 runder:

På 2 minutter:

10 Jumpsquats, resten af tiden indtil de 2 minutter er gået, løb så langt som muligt.

2 minutter pause mellem hver runde.

Score: afstand løbet ialt.

D) [T2B challenge](#)

Efter en passende pause fra A&B.

Find et egnet sted for T2B.

Hvor mange kan du tage på 5 minutter?

Skalering: Knees2elbow

Alternativ: Hvis T2B teknikken slet ikke er god nok til denne challenge, så brug 10 minutter på [teknik træning](#).

Dag 2

Leg day

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #11 Rygprogrammet](#)

C) Backsquat:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-x reps

Startvægt 50kg. +5kg efter hver runde.

Fokus på kvalitet. Bliv ved med 1 rep til dagens 1RM

D) Styrke:

[TRX pistols m/frontrack KB](#).

5+5, 4+4, 3+3, 2+2, 1+1 (1 høj+1 ve).

E) Move:

Løb 2 km med 3% incline i roligt tempo.

Dag 3

Endurance

A) [WUP "kasteskift"](#)

B) [Mobility routine #1](#)

C) WOD

1km Ro

30 Jumpsquat

2km Ro

20 Jumpsquat
3km Ro
10 Jumpsquat

Dag 4

Dødløft program. PR dag.

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) [Core #8](#)

D) Dødløft:

5 reps @50%
4 reps @60%
3 reps @70%
2 reps @80%
1 rep @90%
1 rep @95%
Go for PR!!

F) WOD

AMRAP15

9 tunge [SA thrusters](#) @20-24kg DB/KB

12 [Boxjump stepdowns](#)

200m ro