

Uge 23 - déjà vu

Dag 1

Dødløft and stuff

A) [Mobility Routine#1](#)

B) [Opvarmning Dødløft](#)

C) Dødløft:

5-4-3-2-1-3-5-10-20

Start og slut på 60kg.

Byg op til en tung 1'er (60 -> ?) og derfra gradvist ned til din 20 rep med 60kg.

D) WOD "12"

1000-800-600-400-200m løb.

2 - 4 - 6 - 8 - 10 [Push-press](#) 40kg

(1000+2 - 800+4 - 600+6 osv.)

Dag 2

Wod "Embrace the suck"

10 runder:

4 min løb/jog

2 min gå

Rx: 20kg rygsæk

Scaled: 0-15kg rygsæk.

Score: Alle meter over 8km = 1 point pr m.

Alle højdemeter for hele turen tæller 2 point pr m (hvis man er kommet over 8km).

Dag 3

Bænkpres and stuff

A) [Mobility Routine#1](#)

B) [Opvarmning Bænkpres](#)

C) Bænkpres

5-4-3-2-1-3-5-10-20

Start og slut på 50kg.

Byg op til en tung 1'er (50 -> ?) og derfra gradvist ned til din 20 rep med 50kg.

D) WOD "30/30 BoxSquat"

For time:

10 Backsquat m. 20kg (stang)
10 Boxjump 24"
8 Backsquat m 30kg (stang+2x5)
8 Boxjump 24"
6 Backsquat m 40kg
6 Boxjump 24"
4 Backsquat m 50kg
4 Boxjump 24"
2 Backsquat m 60kg
2 Boxjump 24"

Dag 4

Endurance/cardio

10 Runder, E6MOM ro 1km.
Hvert 6. Minut, startende ved 0, ro 1000m.
(Ro ialt 10km).
Score: Tiden for alle pauser lægges sammen.
Jo flere minutter og sekunder man har holdt pause, jo bedre.