

Fart&Styrke

Dag 1

Styrke

B) [Mobility #3](#)

C) Styrke "6-12-25 - Skulder"

4 Runder:

6 strict press @20-40kg
12 push press @20-40kg
25sek håndstand
3 minutters pause

D) Styrke/teknik PowerClean

5-4-4-3-3-3-2-2-2-1-1-1-1-1

Startvægt 40kg

Når man går ned i reps, øges vægten.

E) WOD

10 Runder:

3 PowerClean (samme vægt som 3rep i C)
6 Burpees
9 Boxjump 24"

Dag 2

Fart

A) [WUP "Løb"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) Løb/Jog 1km

D) WOD "Norwegian 4x4"

4 runder:

4 minutter løb @75-85% af Max HR
3 minutter gå/lunte

E) Finisher

Pull-ups

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

Dag 3

Styrke

- A) [Mobility #3](#)
- B) ["Rygprogrammet"](#)
Samme level som sidst eller +1
- C) [Jeffersons Curls](#)
3x6reps. Langsomme, fokus på kvalitet.
KB 12-20kg
- D) 6 Backsquat @40-50kg
- E) Styrke "6-12-25 - Ben"
4 Runder:
6 Backsquat @60% 1RM
12 [frontrack KB Frontsquat](#) @2x12-16kg
25 Airsquats
3 minutters pause
- E) E2MOM x5
(Hver andet minut i 10minutter)
3 Backsquat @75% 1RM
- F) WOD
AMRAP20
300m løb 5%incline
30sek Barhang

Dag 4

Move

- A) [WUP "Løb"](#)
- B) [Core #6](#)
- C) WOD
60 push-ups
6 km løb eller ro
60 push-ups