

Move & Crossfit

Dag 1

A) [Mobility #2](#)

B) [Core #1](#)

C) Move:

Løb 7km

Dag 2

A) [Mobility #1](#) + 5min jog

B) WOD:

Buy in: 400m løb

400m løb

20 DL (Dødløft) @ 60kg

400m løb

20 DL

20 Butterfly sit-ups

400m løb

20 DL

20 Butterfly sit-ups

20 Goblet squat @16kg (KB)

400m løb

20 DL

20 Butterfly sit-ups

20 Goblet squat @16kg (KB)

20 Box-jump

400m løb

20 DL

20 Butterfly sit-ups

20 Goblet squat @16kg (KB)

20 Box-jump

20 Burpees

Cash-out: 400m løb

C) Styrke:

Find din 10RM Dødløft.

Timecap: 10 min

Dag 3

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) Move:

Løb 1km
Ro 2km
Løb 3km
Ro 2km
Løb 1km

Dag 4

A) Jog/bike 10min

B) [Mobility routine #1](#)

C) WOD

3 runder:

15 [push-press](#) @ 40kg
12 Front squat @ 40kg
9 [Burpees over bar](#)
Pause 2 min

3 runder:

21 [Down-ups](#) (Burpee uden hop)
15 [Thrusters](#) @ 40kg
12 Pull-ups
Pause 2 min

3 runder:

21 cal ro
15 [Clean & Jerk](#) @ 40kg
12 V-ups