

move&lift

Dag 1

A) WUP Løb 1km roligt

B) WUP-WOD

2 runder, for kvalitet:

15 Barbell Bicep curls @20kg

30 Bænkpres @20kg

45 Airsquats

C) Styrke:

Every 4 minutes for 20 minutes (5rds):

20 (10+10) DB Reverse lunges (2x10-16kg)

5 Bænkpres @50-70kg

Ved bænkpres i den sidste runde laves AMRAP finish (så mange reps man kan tage indtil failure)

D) WOD - Tabata

2 øvelser. 20sek arbejde - 10sek pause. 8 runder.

Øvelse 1 (runde 1-3-5-7): Push-ups

Øvelse 2 (runde 2-4-6-8): Jumpsquats

Dag 2

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) Løb/cykle/ro/ruck

45min for distance

Dag 3

A) WUP 1km roning (roligt tempo)

B) [Core #6](#)

C) WUP-WOD

25-20-15-10-5

[Barbell RDL](#) @20kg (Romanian deadlift. Dødløft med næsten strakte ben (let bøjet). Giver øget fokus på hofte og lænd)

Barbell bicep curls @20kg

D) Styrke 1

[Dødløft Banded](#)

8-6-4-2 reps

Byg op gradvist. Slut med det som skal bruges i næste blok.
(Sort/gul elastik)

E) Styrke 2

[Dødløft Banded](#)

Every 3 minutes x 4

4 reps/runde.

Tempo: Hurtigt op-langsomt ned.

Vægt: 70% af 1RM. Samme vægt hele vejen.

(Sort/gul elastik)

F) WOD

For tid:

2km løb

Dag 4

A) Let løb 5min

B) WUP-WOD

For kvalitet:

30 [Alt. SL. V-ups](#)

20 (10+10) [SL. RDL](#) @20kg

10 BB Bicep curls @20kg

10 BB Bicep curls @20kg

20 (10+10) [SL. RDL](#) @20kg

30 Alt. SL. V-ups

C) Styrke:

For kvalitet:

2-4-6-8-10-8-6-4-2

[KB seated squats](#) @20kg

Boxjump 24"

D) WOD:

For tid. 5 runder.

400m løb

8 Pull-ups

8 Dødløft @50% af 1RM

8 Boxjump