

Styrke&bevægelse

Dag 1

Dag 1: Styrke Ben.

A) [WUP "Squat"](#)

B) "25-50-25"

25 Bicep BB curls @20kg

[50 Prisoner squats](#)

25 Bicep BB curls @20kg

C) Styrke Backsquat

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

Startvægt 20kg (tom stang).

+10kg/sæt (5kg/sæt når det bliver tungt..)

D) Styrke fortsat

Fortsæt BS singles til 1RM

E) Move

Løb 1km @10-12km/t

+1% incline/100m

Dag 2

Styrke bryst/skulder

A) WUP: Løb 1km.

B) [Mobility #3](#)

C) "25-50-25"

25 Bicep BB curls @20kg

50 Bænkpres @20kg

25 Bicep BB curls @20kg

D) Styrke + Move

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

Bænkpres

Boxjump @24"

Bænkpres startvægt 40kg. +5kg/sæt

E) Styrke fortsat.

Fortsæt bænkpres singles + boxjump singles @30" til 1RM (Bænkpres)

F) Move

Løb 1km @10-12km/t
+1% incline/100m

Dag 3

Styrke&WOD

A) [Mobility #1](#)

B) [Core #8](#)

C) Styrke overkrop:

5 runder:

8 [earthquake incline Bænkpres](#) @40-60kg
8+8 [Frontraises](#) @8-10kg

D) WOD

10 runder for tid:

Burpees (2-4-6-8-10-12-14-16-18-20 reps)
5 [Dual DB suitcase deadlifts](#) @2x24kg
40m Farmerwalk @2x24kg

Dag 4

Move

A) [WUP "løb"](#)

B) [Core #6](#)

C) WOD

For samlet tid:

5km ro + 3km løb