

Dag 1

A) [Mobility routine #1](#)

B) Banded bicep curl. [WOD "21"](#)
(7-7-7, bare med elastik. Hvor bred elastik kan du klare?)

C) Intervallløb:
10 runder:
På 2 minutter:
10 Burpees, resten af tiden indtil de 2 minutter er gået, løb så langt som muligt.
2 minutter pause mellem hver runde.
Score: afstand løbet ialt.

D) Pull-up challenge:
Efter en passende pause fra B&C
Find et egnet sted for pull-ups.
Hvor mange kan du tage på 5 minutter?
Skalering: Inverted Rows i bar/kosteskaf/bord/TRX.

Dag 2

A) [Mobility routine #2](#)

B) Core:
4 Runder:
20 Superman (rygbøjere)
30sek [Single Leg Glute Bridge Hold](#) (2 med hø, 2 med ve)

C) [Opvarmning Bænkpres](#)

D) 25-50-25 (curl-bænk-curl m/stang)

E) 5x5 bænkpres. Go heavy.

F) [Opvarmning Squat](#)

G) 5x5 Frontsquat. Go heavy.

Dag 3

A) [Mobility Routine#1](#)

B) [WOD "21"](#)
7+7+7. Barbell 20kg. 2-3 runder.

C) [Opvarmning Dødløft](#)

D) WOD
Makker-WOD. You Go, I Go.
100 cal Ro
50 Dødløft

80 cal Ro

40 [Bend over rows](#)

60 cal Ro

30 [Power Cleans](#)

40 cal Ro

20 [Ground 2 overhead](#)

20 cal Ro

10 [Bear complex](#)

Vægt: 60kg (kan evt scaleres mod slutningen)

WOD'en kan også udføres alene med 50% af alle reps/cal's.

Dag 4

A) [Mobility Routine#2](#)

B) Core:

4 runder:

25 Butterfly sit-ups

30 sek planke

C) Løb eller svøm 45 minutter for distance.