

Styrke&motor

Dag 1

Styrke

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) Assesory Work Hofte

[Barbel Hip Thrust](#)

6x6 rep. Startvægt 50kg. Øges hvert sæt.

D) Styrke Dødløft

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 PowerCleans @30kg

E) WOD

3 runder for tid:

400m løb

8 PowerClean @40kg

400m ro

8 Front Squat @40kg

Dag 2

Guns&cardio

A) [Mobility #1](#)

B) Styrke "Guns"

3 runder:

25 bicep curls @20kg

25 [Banded tricep pushdown](#)

25 Push-ups

C) Løb 6km

Dag 3

Styrke Overkrop

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) [Core #6](#)

C) Assesory Work Skulder/Core

[Kneeling KB Bottoms Up presses](#)

10+10 8+8 6+6 4+4 2+2

Efter hvert sæt,

15m hø + 15m ve

[Walking Bottoms Up Waiter carries](#)

(4x15m til hver arm)

Find en vægt du kan styre. Jeg brugte 12kg.

D) Styrke Skulderpres

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 rep 20kg (UB)

D) WOD "Jackie"

For tid:

1000m Ro

50 Thrusters @20kg

30 Pull-ups

Dag 4

A) [WUP "Løb"](#)

B) WOD "Exfil"

Ruck med 15-18kg

10 runder:

Gå 3min

Løb 3min

Sidste runde løb erstattes med 3 min walking lunges