

Dag 1

A) [“Core1”](#)

B) Fun before run:

100 jumpsquat

(Hvert break koster 10 push-ups, som afregnes efter C)

C) Intervallløb:

5 x 400m løb.

Start hver 3. Minut.

Score: Pauserne fra de 5 runder lagt sammen.

Dag 2

A) [Mobility routine #1](#)

B) Mave WOD “10-50-10”

10 Situps m/rul

50 straight leg sit ups

10 situps m/rul

C) Banded bicep curl [WOD “21”](#)

(7-7-7, bare med elastik. Hvor bred elastik kan du klare?)

D) Interval løb ELLER ro, efter eget valg.

For samlet distance:

1 minut løb/ro

1 minut pause

2 minut løb/ro

1 minut pause

3 minut løb/ro

1 minut pause

4 minut løb/ro

1 minut pause

5 minut løb/ro

1 minut pause

4 minut løb/ro

1 minut pause

3 minut løb/ro

1 minut pause

2 minut løb/ro

1 minut pause

1 minut løb/ro

Dag 3

A) Core:

1 minut planke.

1 minut sideplanke hø.

1 minut høj planke.

1 minut sideplanke ve.

1 minut planke.

B) WOD

7 runder:

7 Burpees

7 Pushups

7 V-ups

7 Sit-ups

7 Airsquats

7 Lunges (pr ben)

7 pull-ups

Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

B) Core:

25-20-15-10-5 V-ups

5-10-15-20-25 Superman

C) "Swim" - Run

4 km løb

50 push-ups

3 km løb

50 push-ups

2 km løb

50 push-ups

1 km løb

Optional

Vægttræning

Hvis du kommer i nærheden af vægttræningsudstyr, kan du evt erstatte dag 3 med denne dag:

A) [Opvarmning Squat](#)

B) Styrke:

Lunges m/40kg

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

C) 5x5 Back/Front squat

Startvægt 40kg. Øges efter hvert sæt.

D) [Flat Dumbell Flyers](#)

8x8 Start med lav vægt og byg op.