

Dag 1

A) [Mobility routine #1](#)

B) [Opvarmning Backsquat](#)

C) Front-squat

5-4-4-3-3-3-2-2-2-1-1-1-1-1

Startvægt: 50kg

Vægten holdes eller øges ved hvert sæt.

D) For tid:

10-8-6-4-2

Box-jump 24"

Jumpsquat

E) Løbebånd

5 min @10km/t, 0% incline.

Derefter EMOM +1% incline (10km/t) indtil 10% eller failure.

Dag 2

A) [Mobility routine #4](#)

B) [Core #1](#)

C) Løb eller svøm 30 minutter for distance.

D) Pull-up pyramide

Dag 3

A) [Mobility Routine#3](#)

B) 25-50-25 (bicep-bænk-bicep @20kg)

C) Bænkpres:

5-4-4-3-3-3-2-2-2-1-1-1-1-1

Startvægt: 50kg

Vægten holdes eller øges ved hvert sæt.

D) WOD

For tid:

35cal ro

20 burpees

3 min pause

20 burpees

35cal ro

Dag 4

A) [Mobility Routine#2](#)

B) Core:

Generér 10 min planke ialt.

Hver pause koster 10 burpees.

Timecap: 25 min.

C) Løb eller svøm 30 minutter for distance.