

Styrke, Cardio og en Chief

Dag 1

Legs&Cardio

A) [Mobility routine #1](#)

B) [WUP "Backsquat"](#)

C) [Front-squat](#)

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

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

Move&Core

A) [Mobility routine #4](#)

B) [Core #1](#)

C) Løb eller svøm 30 minutter for distance.

D) Pull-up pyramide

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

Dag 3

Upperbody&Cardio

A) [Mobility routine#3](#)

B) 25-50-25 (bicep-bænk-bicep @20kg)

C) Bænkpres:

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

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

Core, Cleans & Chief

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) Styrke Bicep:
2-3 runder "[21](#)"

C) Core:
["Rygprogrammet"](#)

D) På 10min: Build a heavy 3RM [PowerClean](#)

E) WOD "[The Chief](#)"
Foreslået vægt: 50/35kg