

Dag 1

Løb&Core:

A) Løb 5km.

B) Core:

3 runder:

60 sek planke.

50 Bækkenløft.

40 Butterfly Sit-ups.

30 Russian twist m. 16kg KB.

20 Supermans.

10 T-push-ups.

Dag 2

A) [Mobility routine #1](#)

B) WOD:

3 runder for Max samlet burpees:

Runde 1: På 10 minutter:

Løb 1600m, derefter max antal burpees.

Runde 2: På 6 minutter:

Løb 800m, derefter max antal burpees.

Runde 3: På 3 minutter:

Løb 400m, derefter max antal burpees.

3 minutter pause mellem runderne.

C) Bænkpres:

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

Startvægt 50kg. Vægt øges efter hvert sæt til dagens max.

Dag 3

A) Core:

33 sit-ups

90sek planke

33 sit-ups

90sek planke

33 sit-ups

B) løb/Ro/Ruck eller cykle:

50 min for distance.

Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

B) Endurance:

1km løb

6 runder:

4 burpees

8 push-ups

12 airsquat

1km løb

5 runder:

4 burpees

8 push-ups

12 airsquat

1km løb

4runder:

4 burpees

8 push-ups

12 airsquat

1km løb

3 runder:

4 burpees

8 push-ups

12 airsquat

1km løb

2 runder:

4 burpees

8 push-ups

12 airsquat

1km løb

1 runde:

4 burpees

8 push-ups

12 airsquat