

Dag 1

Hele pakken!

A) Core:

33 butterfly situps

1 minut [Cph plank](#) hø

33 butterfly situps

1 minut [Cph plank](#) ve

33 butterfly situps

B) WOD

Buy-in:

40 [med-ball alt. side rotational throw](#)

(Alternativ øvelse: Russian KB twist)

E4M (hvert 4. minut) x 6

400m løb

5 pull-ups

10 push-ups

15 airsquats

Cash-out:

40 [med-ball alt. side rotational throw](#)

C) Dødløft:

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

Startvægt: 60kg

Mellem hvert sæt: 5 [Barbell rows](#) (40-50kg)

Dag 2

No equipment

A) [Mobility routine #2](#)

B) [Core 1](#)

C) EMOM24

6 runder:

Minut 1: 8 Burpees

Minut 2: 12 [Tuck jumps](#)

Minut 3: 16 Butterfly sit-ups

Minut 4: 20 [Mountain climbers](#)

Dag 3

Styrke. Skulder/bryst

A) Jog eller ro 2km

B) [Opvarmning Skulder](#)

C) Styrke:

["Pre DOMS"](#)

D) 100 unbroken [Shoulder-taps](#).

E) Power-set:

10-8-6-4-2 rep:

- "[Guns](#)" DB bicep curl m. 90* hold. Ulige vægt. F.eks 12+16. Tungeste vægt curles.

- [Goblet squat](#) (m tungeste db fra curls)

- Barbel Bicep curl. 20-30kg

- V-ups

F) [Mobility#3 - skulder](#)

Dag 4

Endurance

A) [Mobility routine #1](#)

B) Løb. 50min for distance.