

Move fast & lift heavy

Dag 1

Strong legs

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #11 "Rygprogrammet"](#)

C) Styrketræning

3 runder:

8+8 [DB Reverse lunges](#) @2x20kg

10 [V-ups](#)

D) WOD

For tid:

1000m Løb

10 Backsquat @60kg

800m Løb

8 Backsquat @60kg

600m Løb

6 Backsquat @60kg

400m Løb

4 Backsquat @60kg

200m Løb

Max out Backsquat @60kg

Dag 2

A) [WUP "kasteskift"](#)

B) [Mobility #2](#)

C) [Core #1](#)

D) WOD for tid. KB @16kg:

400m løb

100 KB deadlift

400m løb

80 KB swing

400m løb

60 KB clean (30 hør+30 ve)

400m løb

40 KB snatch (20+20)

400m løb

20 KB Push-press (10+10)

50 Boxjump@24"

Dag 3

Move&DL's

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) WUP Fortsat

KB swings 30-20-10

30 @16/12

20 @20/16

10 @24/20

C) Styrke:

[Sumo DL](#)

3-3-3-3-3

Byg op til en tung 3'er.

D) WOD

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

Vægt: Bodyweight

Ved sidste rep af hvert sæt laves 30 sek DL hold.

Efter hvert sæt laves 10 Boxjump @24"

Dag 4

Endurance

A) [Mobility routine #2](#)

B) Endurance WOD

"Ruck" Rygsæk @15kg

For samlet distance:

10 runder:

3min løb

3min gå