

Bulding (mere) gainz

Dag 1

Styrke overkrop

A) [WUP "kasteskaft"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) "4x25"

25 Bicep curls m/20kg stang

25 strict skulderpres m/20kg stang

25 Bicep curls m/20kg stang

25 strict skulderpres m/20kg stang

D) Styrke Bænkpres

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

5 rep 60%

5 rep 75%

3 rep 85%

1+ rep 95%

25 rep 35-40kg

E) WOD

10 runder:

10cal bike eller ro

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 rep Powerclean 50kg:

Første runde 10cal + 1 PC

Anden runde 10cal + 2 PC

Tredje runde 10cal + 3 PC

Osv...

Dag 2

Bodyweight & cardio

A) [Mobility #1](#)

B) Pull-up pyramide:

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

C) Løb 6km

Dag 3

Styrke ben

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) Balance:

Akkumuler 5 min samlet tid [stående på knæ på pilates bold](#)

C) Backsquat:

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

5 rep 60%

5 rep 75%

3 rep 85%

1+ rep 95%

25 rep 40-50kg (UB)

D) WOD

EMOM 18

Minut 1: 200m løb

Minut 2: AMRAP

3 burpees

6 push-ups

9 Air-squats

Minut 3: Pause.

(6 omgange med minut 1+2+3)

Dag 4

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) WOD:

6km løb eller ro.

Ved start af hver lige km: 25 push-ups

Ved start af hver ulige km: 25 Burpees

(Kan laves i vest (løb))