

Deload uge

Dag 1

A) [Mobility routine #1](#)

B) [Core #7](#)

C) WOD

For kvalitet:

25 push-ups

50 sit-ups

5km løb

50 sit-ups

25 push-ups

Dag 2

A) [Mobility routine #2](#)

B) [Core #11 Rygprogrammet](#)

C) Styrketræning 1

[WUP "Bænkpres"](#), derefter:

Bænkpres:

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

Startvægt 40kg. Slutvægt 85kg.

+5kg ved hvert sæt eller indtil teknisk failure.

D) Styrketræning 2

[WOD "21"](#), derefter:

[Cable lateral Paused pull](#)

Startvægt 40kg. Øges 5-10 kg efter hvert sæt.

5x3 reps:

Første rep med 5sek pause halvvejs nede.

Anden rep med 5 sek pause i bund.

Tredje rep med 5sek pause halvvejs oppe.

Dag 3

Endurance

A) [Mobility routine #4](#)

B) [Core #8](#)

C) WOD

For kvalitet:

1km løb

30 Dødløft @60kg

1km løb

20 Backsquat @60kg

1km løb

10 Bænkpres @60kg

Dag 4

Løb/cardio

A) [Mobility routine #1](#)

B) WUP

Løb/jog 10-20min

C) "4x4"

4 runder:

4min løb @85-95% Max puls

3min løb @60-70% Max puls

D) Cool-down

Løb/jog 10-20min