

Dag 1

Funktionel AF

A) [Mobility Routine #3](#)

B) Core:

3 runder:

10 Banded pull-aparts

10 Langsomme T-pushups

C) Styrke (skulder):

4 runder:

8+8 Frontraises @10kg (+/-)

8 [Banded Big-X](#) (Rød)

Derefter:

5 runder:

45 sek [Earthquake press-hold](#) @25-35kg

45 sek pause

D) WOD.

EMOMx12

Minut 1: 45 sek Max rep Backsquat 20kg

Minut 2: 45 sek Max rep Boxjump 24"

Minut 3: 45 sek Max rep sit-ups.

Dag 2

Interval

A) [Mobility routine #2](#)

B) Intervalløb:

10x400m

11-20km/t (+1 km/t ved hver runde)

8 Backsquat @20kg mellem hver runde.

C) [Off-set KB deadlift:](#)

10+10 8+8 6+6 4+4 2+2

(Go heavy! Men ikke mere end at formen kan holdes. Jeg kørte 24/28kg)

Dag 3

Styrke

A) Løb eller Ro 2km

B) [Seated pistol til lunge m. KB](#)

Reps: 10+10 8+8 6+6 4+4 2+2

Vægt KB: 12-16-16-20-20

C) [Core v-ups:](#)

10 V-ups

30 Single leg V-ups

10 V-ups

D) [Bryst:](#)

7-9 DB pull-over

Max rep single DB push-press

E) Finisher:

25 barbell curls @20kg

50 bench press @20kg

25 barbell curls @20kg

Dag 4

Endurance

A) [Mobility routine #1](#)

B) Løb/cykle/ro/ruck

55 min for distance.