Dag 1

A) WUP “Dødløft”

B) Core #11 “Rygprogrammet”

C) Styrketræning
3 runder:
8+8 DB Reverse lunges @2x20kg
10 V-ups

D) WOD
For tid:
1000m Løb
5 dødløft @80-100kg
800m Løb
5 dødløft @80-100kg
600m Løb
5 dødløft @80-100kg
400m Løb
5 dødløft @80-100kg
200m Løb
5 dødløft @80-100kg

Dag 2

A) WUP “Løb”

B) Styrke
SA Deficit push-ups
10-10-8-8-6-6-4-4-2-2

C) WOD
Løb 1km
30 Walking Lunges
Løb 2km
60 Walking Lunges
Løb 3km
90 Walking Lunges

Dag 3

A) WUP “Skulder opvarmning”

B) Mobility #3

C) Core #10

D) WOD “pre-doms”

E) WOD
25 Burpees

Phoca PDF

50 Sit-ups
75 Airsquat
1000m løb
75 Airsquat
50 Sit-ups
25 Burpees

Dag 4

A) WUP “Løb”

B) Mobility #2

C) Move
Løb 50min for distance

Phoca PDF