

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

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