

Dag 1

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #11 "Rygprogrammet"](#)

C) [Styrke/power træning](#)

5 runder:

5 KB Goblet-squat @24kg

3 Hink + 1 SL Boxjump hø

3 Hink + 1 SL Boxjump ve

D) EMOM24

6 runder:

Minut 1: 10 Backsquat @40kg

Minut 2: 10 Boxjump @24"

Minut 3: 10 Pushups

Minut 4: 10 V-ups

Dag 2

A) [WUP "kasteskift"](#)

B) [Banded exercise #5](#)

[\(Improved set-up og udførelse\)](#)

Reps: 3x10

C) [Styrke 1](#)

4 runder:

8+8 Reverse Lunges m/DB 2x15kg

8+8 DB curls 2x15kg

D) Styrke 2

25 BB curls 20kg

50 bænkpres 20kg

25 BB curls 20kg

Derefter:

5x5 Bænkpres

Byg op til en tung 5'er

Derefter:

AMRAP bænkpres 60kg

D) WOD

10 runder:

10cal ro

1 [Power-clean](#) @40-50kg

+ 1 power-clean efter hver runde

(1-2-3-4....10)

Dag 3

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) [Core #7](#)

D) WOD "løbetest 2"

For tid:

1600m løb

3 min pause

1200m løb

2 min pause

800m løb

1 min pause

400m løb

Dag 4

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility #2](#)

C) Move

Løb eller Ruck 50min