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 “kosteskaft”

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

Phoca PDF

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

Phoca PDF