

Dag 1

A) [WUP "Skulder"](#)

B) [Core #8](#)

C) Styrke

[Skulderpres](#)

5x5 reps. Byg op til 5RM.

D) WOD

6 runder for tid:

400m løb: 10-12-14-16-18-20km/t

4 [barbell thrusters](#) @40kg

Dag 2

A) [WUP "kasteskaft"](#)

B) [Core #9](#)

C) Styrke

For kvalitet

Iso hold (high) alt. [DB bænkpres](#).

3 x 10+10

Hvor tungt kan du køre?

D) WOD

DB "Strength&Honour"

11 runder:

400m løb

10-11-12-13-14-15-16-7-18-19-20km/t

[DB Bænkpres](#)

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0 reps

(Samme vægt som du sluttede i C. Evt gå op i vægt ved reps 5-4-3-2-1)

Dag 3

A) [WUP "kasteskaft"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) Teknik/Styrke

På 15min, find din 5RM i [Overhead Squat](#)!

Fokus på kvalitet af teknik og mobilitet fremfor kg! 5 gode reps med et kasteskaft er bedre end 5 dårlige med 40kg!

Optag din 5RM og læg den op i gruppen.

OBS: Dette er et meget teknisk løft! Se videoen, arbejd med løftet og hav det sjovt med processen.

Ingen bliver ekspert på 15min!

D) WOD "Nancy"

5 runder for tid:

400m løb

15 overhead squat

Find en vægt du kan køre unbroken (15 reps)

Dag 4

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) WOD

For tid:

1600m løb

30 KB [Goblet squats](#) @24/16kg

1200m løb

20 KB Goblet squats @24/16kg

800m løb

10 KB Goblet squats @24/16kg

800m løb

20 KB Goblet squats @24/16kg

1200m løb

30 KB Goblet squats @24/16kg

1600m løb