Dag 1

A) WUP “Dødløft”

B) Core #11 “Rygprogrammet”

C) WOD “BB”
8 runder for tid:
800m løb
8 dødløft @80/60kg

Dag 2

A) WUP “kosteskaft”

B) Banded exercise #5
Reps: 3x10

C) Skulderpres
På 10 min:
Byg op til en tung 5’er.

D) WOD “Lucky 13”
3 runder for tid:
13 Push-ups
13 Sit-ups
13 Boxjump
13 KB swing (??) @24/16kg
13 Pushpress @50% af tung 5’er (C)
13 Walking Lunges
13 Mountain climbers
13 Knee2elbow
13 pull-ups
13 dips
13 airsquat
13 Superman
13 Burpees

Dag 3

A) WUP “løb”

B) Mobility #1

C) Core #8

D) Move
Hver 6. minut x 6
Løb 1000m
Din score er samlet antal sek pause

Phoca PDF

Dag 4

A) WUP “kosteskaft”

B) Mobility #2

C) WOD
Buy in: 100cal ro
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 pull-ups
20-18-16-14-12-10-8-6-4-2 push-ups
40-36-32-28-24-20-16-12-8-4
Reverse lunges
Rx: Hele WOD laves iført vægtvest 9/6kg

Phoca PDF