

Dag 1

A) [WUP "løb"](#)

B) [Core #8](#)

C) Løb eller svøm 45 minutter for distance.

Dag 2

A) [WUP "kasteskift"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) Teknik [Power Clean & Push Jerk](#)

3-3-3-3-3-3 reps

20kg - 40/60kg

Læg video op i tråden med sidste sæt.

D) WOD "Well rounded"

10 runder for tid:

3 Power Clean & Push Jerk @40-60kg

200m løb

1 runde "Cindy" (5 pull-ups, 10 push-ups, 15 airsquats)

Dag 3

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) Styrke/conditioning

Music WOD - "[Bring Sally up](#)" - Airsquat (Sang: Moby - "Flower").

Udgangspunkt lav squat. Når der synges "bring Sally up" rejser man sig i en squat og når der synges "bring Sally down" sætter man sig i lav squat igen og afventer næste "bring Sally up"

C) WOD

EMOM x 24

(Every minute on the minute)

Runde 1+5+9+13+17+21: 12cal ro

Runde 2+6+10+14+18+22: 6 back squat @60kg

Runde 3+7+11+15+19+23: 12 Boxjump @24"

Runde 4+8+12+16+20+24: pause

D) Core

25 Butterfly Sit-ups

1min planke

25 Jumpsquats

1min planke

25 Butterfly sit-ups

Dag 4

A) [WUP "løb"](#)

B) [Core #6](#)

C) WUP fortsat:

4x4 Dødløft

50-60-70-80kg

D) WOD

AMRAP60 "BB"

Så mange runder som muligt på 60 minutter,

800m løb

8 dødløft @80kg