

## Dag 1

### A) [WUP "løb"](#)

### B) Intervalløb - løbeband:

400m @ 10km/t  
800m @ 14km/t  
400m @ 10km/t  
800m @ 14,5km/t  
400m @ 10km/t  
800m @ 15km/t  
400m @ 10km/t  
800m @ 15,5km/t  
400m @ 10km/t  
800m @ 16km/t

Cool-down

### C) 3x10 bænkpres 50%BW, derefter 5x3 Bænkpres (Fokus på kvalitet) Vægt: 65/70/75/80/85% bodyweight (BW)

Efter sidste sæt direkte over i:

50 Banded tricep Pull-down (lilla) med færrest mulig antal pauser.

Pause

### D) Pull-ups (evt med elastik):

10-8-6-4-2

## Dag 2

### A) [WUP "Dødløft"](#)

### B) [Sumo-deadlift](#)

På 10 min: Find din 3RM.

Start med BW på stangen.

### C) [WOD: "300"](#)

For time:

25 pull-ups,  
50 dead-lifts @60kg  
50 push-ups,  
50 box-jumps @24",  
50 "floor wipers" @60kg  
50 KB clean and jerk @20kg  
25 pull-ups

## Dag 3

### A) [WUP "løb"](#)

### B) [Mobility #1](#)

### C) Løb 6km eller svøm 1500m

## Dag 4

A) [WUP "løb"](#)

B) Endurance pyramide:

Løb m. 12-15km/t (men samme hastighed på alle løbepas):

200-400-600-800-1000-1200-1000-800-600-400-200.

45 sek pause mellem hver.

C) ["Gun challenge with a twist"](#)

10/10 Bicep curl + static hold

5 strict Pull-ups

8/8 Bicep curl + static hold

4 strict Pull-ups

6/6 Bicep curl + static hold

3 strict Pull-ups

4/4 Bicep curl + static hold

2 strict Pull-ups

2/2 Bicep curl + static hold

1 strict Pull-ups

Vægt = 10-12kg