Dag 1

“Easy day”

A) Generel warm-up + mobility routine #2

B) WOD:

For time:

50 push-ups

5km løb (helst udendørs)

50 push-ups

Dag 2

Combine 1

A) Mobility routine #1

B) Ro 5km. Easy tempo (2:00-2:15/500m)

C) Dødløft Hexbar: 5x5 reps.

60-70-80-90-100kg

Fokus på god form.

D) Max test.

Hexbar dødløft Max hold m/100kg

(Hold den længst muligt. Score = sekunder)

Dag 3

Combine 2

A) Warm-up bænkpres

B) styrke.

25 Barbell bicep curl (20kg)

50 Bænkpres (20kg)

25 Barbell bicep curl (20kg)

C) WOD.

For Time:

Phoca PDF

30 Thrusters@30kg

3 km løb

30 Thrusters@30kg

D) Bænkpres.

15 rep@30kg

10 rep@40kg

5 rep@50kg

E) Max test:

Max antal rep. Bænkpres @60kg

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1

B) Løb/cykle/ro/ruck

55 min for distance

Phoca PDF