Dag 1

A) WUP “løb”

B) Mobility #5

C) WOD
Buy-in: 50 push-ups
Derefter,
6 runder:
1000m løb
30 walking lunges

Dag 2

A) WUP “løb”

B) WUP con’t
“25-50-25”
Bicep curls - bænkpres - bicep curls m/tom stang.
Derefter:
8 bænkpres @50kg

C) WOD
For tid:
5 runder:
800m løb @10km/t
8 bænkpres @60kg
Derefter 4 runder:
400m løb @13km/t
4 bænkpres @70kg
Derefter 3 runder:
200m løb @16&17&18/t
2 bænkpres @80kg

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core#15

C) E3M (every 3 minute) x 5:
5 DL (50% af max)
10 Burpees
15 KB-swing @24kg

D) WOD
For tid:
5 wall-walks
25 DL (50% af max)
200m roning
25 jump-squats

Phoca PDF

200m roning
25 box-jump @24”
200m roning
25 V-ups
200m roning
25 Russian twist m/15kg plate
5 wall-walks

Dag 4

A) WUP “backsquat”

B) Styrke:
4x11 Frontsquat
Byg op til 11RM

C) WOD
800m løb
44 walking lunges
1600m løb
44 walking lunges
800m løb

D) Styrke
11x4 Frontsquat
Startvægt = 11RM

Phoca PDF