

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

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