

Dag 1

A) [WUP "Kosteskift"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) [Core #14](#)

D) WOD

For tid:

21-15-9

Dødløft @80/60kg

Burpees over bar

3 min pause

4 runder

10 pull-ups (skalering: banded)

10 [thrusters](#) @40kg

3 min pause

5x200m sprint

Work/rest ratio 1:1

Dag 2

A) [WUP "løb"](#)

B) Banded bicep curl, [WOD "21"](#)
(7-7-7), 3 runder.

C) Intervallløb

10 runder:

På 2 minutter:

15 [Diamond pushups](#), resten af tiden indtil de 2 minutter er gået, løb så langt som muligt.

2 minutter pause mellem hver runde.

Score: afstand løbet ialt.

D) Pull-up challenge

Efter en passende pause fra C:

Max rep pull-ups på 5 minutter?

Skalering: Banded eller Inverted Rows i bar/TRX.

(Re-test fra sidste år. Har du rykket dig?)

Dag 3

A) [WUP "Kosteskift"](#)

B) [Core #8](#)

C) [Mobility #1](#)

D) Styrke:

Byg op til et heavy sæt á 3 Front squat.

E) WOD

5 runder for tid:

9 Jumpsquat

12 Dødløft @70kg

15 Boxjump @24"

Dag 4

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) Engine:

Løb 3km i roligt tempo

C) Styrke "Bænkpres marathon"

1-2-3-4-5-6-7.....18-19-20 reps bænkpres med præcis 30sek pause mellem hvert sæt.

Vægt: 30-40kg

Kan du nå hele vejen:-)