

Dag 1

A) [Mobility routine #2](#)

B) [Core #1](#)

C) Intervallløb:

Intervallløb: "30-20-10":

- * 10min jogging (opvarming).
- * 5 min tempo-løb (varieret 60-90%)
- * 3 min gang.
- * 5 runder:
 - 30 sek gang.
 - 20 sek jogging.
 - 10 sek sprint (90%)
- * 3 min gang.
- * 5 runder:
 - 30 sek gang.
 - 20 sek jogging.
 - 10 sek sprint (100%).
- * 3 min gang.

D) Styrke

Bænkpres Pyramide:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Startvægt: 40-50kg

Vægt øges med 5kg efter hvert sæt.

Dag 2

Accessory Work + styrke

A) [Warm-up "kasteskaft"](#)

B) [Mobility routine#4](#)

C) WOD:

For quality:

5 runder:

10 [Banded rygbøjere](#)

10 [Leg extensions](#) @50-65kg

4 runder:

8+8 [one arm dumbbell rows](#) @22,5-27,5kg

8 [dips i rack](#)

3 runder:

8 [hip thrusters](#) @50-60kg

8 [tricep push-down](#) @20-30kg

2 runder:

50 pushups

50 V-ups

1 runde:

25 bb curls @20kg

50 [strict bb press](#) @20kg

25 bb curls @20kg

Dag 3

A) [Mobility routine #1](#)

B) Styrke

Backsquat Pyramide:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Startvægt: 40-50kg

Vægt øges med 5kg efter hvert sæt.

C) Løb 30 min for distance.

Dag 4

Endurance

A) [Mobility routine #1](#)

B) Opvarmnings løft

3 runder:

5 dødløft @60kg (Hexbar)

5 BB Thrusters @20kg

10 KB swing @16kg

C) Hero WOD "the seven"

7 runder:

7 [Handstand push-ups \(HSPU\)](#)
([skaleret HSPU](#))

7 Thrusters (barbell) @30-35kg

7 [Knee to elbows](#)

7 Deadlift @80-90kg

7 Burpees

7 KB swing @20-24kg

7 pull-ups