

Dag 1

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) KB Core

KB @16kg, 2 runder:

10+10 [KB 1/2 kneeling chop&lift](#)

10+10 [KB Planke/sav](#)

20 [KB Russian twist](#)

D) Teknik [KB snatch](#)

4 x 4+4 reps @16kg

E) WOD EMOM 20

Every minute on the minute:

1 rep [KB Swing \(onearm\)](#)

2 rep [KB Clean](#)

3 rep [KB Snatch](#)

4 rep [KB Push press](#)

5 rep [KB squat](#)

KB: 16kg

Lige minutter: Hø arm

Ulige minutter: Ve arm

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 A&B.

Max rep pull-ups på 5 minutter?

Skalering: Banded eller Inverted Rows i bar/TRX.

Dag 3

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

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 "løb"](#)

B) Core:

[Finneslag](#): 50-40-30-20-10. Alle sæt unbroken. Hø+ve = 1 rep

[Leg raises](#): 5-10-15-20-25. Alle sæt unbroken

C) WOD

For kvalitet:

Buy-in: 50 push-ups

Løb 2km

Gå 500m

Løb 2km

Gå 500m

Løb 2km

Iført vest eller ruck @9kg