

Dag 1

A) [Mobility #1](#)

B) [Core #2 "Strong swimmer"](#)

C) Move

Svømning

20 baner fri svømning (WUP)

Inkluderer nogle baner med undervandssvømning og bjærgning.

Derefter:

10x100m crawl.

Start hver tredje minut.

Score er samlet antal sek. pause.

Alternativ til C:

Ro 7,5km for tid.

Dag 2

A) [WUP "Kosteskift"](#)

B) [Mobility #2](#)

C) [Core #8](#)

D) WOD for tid:

Buy-in: 800m løb

15-10-5

Power Cleans @40kg

[Barfacing BOB \(Burpee over bar\)](#)

[Push Press @40kg](#)

[3 Wall walks](#)

25-20-15

KB swings @24kg (Russian = vandret)

V-ups

[KB Goblet Squat @24kg](#)

3 Wall walks

25-20-15

Cal ro

[KB Goblet lunges @24kg](#)

[Jump over KB](#)

Cash-out: 800m løb

Dag 3

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #7](#)

C) Teknik [Frontsquats](#)

5x5reps med 20-40kg

D) Move (@medium pace)

3 runder:

800m løb

400m roning

E) Styrke

Frontsquat for 1RM

Startvægt: Det du sluttede med i C.

5-5-3-3-3-1-1-1-1

F) Challenge

Hvor længe kan du sidde i buttom position af Frontsquat med 50-60kg?

(Øvelsen slutes med at man gennemfører squatten og re-racker. Bedst at lave med spotter. For en sikkerheds skyld laves challenge et sted hvor stangen kan droppes på gulvet).

Dag 4

A) [Mobility routine #1](#)

B) Endurance WOD

"Ruck" (alternativt alm løb)

Rygsæk/vest @10kg

10 runder:

4min løb

2min gå