Dag 1

A) Mobility #1

B) Core #2 "Strong swimmer"

C) Move
- Svømning
  - 20 baner fri svømning (WUP)
  - Inkludér 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 “Kosteskaft”

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

Phoca PDF

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 sluttes 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

Phoca PDF