

Move - Lift - Move - Repeat!

Dag 1

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) Styrke: Find 5RM [Double DB Devils press](#).
Start lavt og byg gradvist op.

C) WOD

1000m løb @10km/t
900m løb @11km/t
800m løb @12km/t
700m løb @13km/t
600m løb @14km/t
500m løb @15km/t
400m løb @16km/t
300m løb @17km/t
200m løb @18km/t
100m løb @19km/t

Mellem hver runde løb laves 3 Double DB Devils press med slutvægten fra B.

Dag 2

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)
Samme level som sidst eller +1

C) Move:
Løb 6-7km

Dag 3

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) Styrke: 3 runder [Barbell "21"](#)

C) Styrke: Find 5RM [Barbell Thruster](#).
Start med tom stang og byg gradvist op.

D) WOD:
5-10-15-20-25-25-20-15-10-5 cal ro
Imellem hver runde roning laves 3 barbell thrusters med vægten fra C.

Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

C) Endurance WOD

“Ruck” Rygsæk @15kg

For samlet distance:

10 runder:

3min løb

3min gå