

Dag 1

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Core #3](#)

C) Styrke

Bænkpres

25reps @20kg

25reps @30kg

25reps @40kg

Max unbroken reps @50kg

D) Move

Løb 2km AFAP

(As fast as possible)

Dag 2

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Mobility #3](#)

C) [Core #9](#)

D) Styrke

[Skulderpres](#) (strict) 5x5reps

E) EMOM21

Minut 1-4-7-10-13-16-19: 12cal Ro

Minut 2-5-8-11-14-17-20: 12 [Plate G2OH](#) @15kg

Minut 3-6-9-12-15-18-21: 12 Burpees

Dag 3

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #7](#)

C) Teknik [Overhead squats](#)

5-5-5-5 reps

Vægt: kosteskraft -> tom barbell (20kg)

D) Styrke:

Overhead squat: 5-5-5 reps

Frontsquat: 3-3-3 reps

Backsquat: 1-1-1 reps

Forsøg at øge vægten efter hvert sæt.

E) Move:

Hvert andet minut, indtil det foreskrevet antal repetitioner ikke kan nås:

200m løb

6 burpees

Efter hver runde øges med én burpee.

Dag 4

A) [Mobility routine #1](#)

B) Endurance WOD

Løb 10km