Dag 1

A) WUP “Kosteskaft”

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 “Kosteskaft”

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: kosteskaft -> 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 nåes:
200m løb

Phoca PDF

6 burpees
Efter hver runde øges med én burpee.

Dag 4

A) Mobility routine #1

B) Endurance WOD
Løb 10km

Phoca PDF