## Dag 1

**A)** Mobility routine #1

**B)** Core:

Planken 4x55 sek

30 sek pause imellem hvert sæt.

**C)** Styrke Underkrop

For kvalitet:

40 Frontsquats @20kg

10 Boxjump @24”

30 Frontsquats @30kg

10 Boxjump @24”

20 Frontsquats @40kg

10 Boxjump @24”

10 Frontsquats @50kg

10 Boxjump @24”

D) Styrke Overkrop

For kvalitet:

Skulderpres 5x5

(5 runder af 5 reps. Byg op til en tung 5’er. Kan du øge fra sidste uge?)

Mellem hvert sæt laves 5 pull-ups.

## Dag 2

**A)** Mobility routine #1 + #3

**B)** Core:

4 runder:

20 Butterfly sit-ups

10 Superman



Phoca PDF

**C)** Løbe WOD:

33 pushups

3km løb

33 push-ups

3km løb

33 push-ups

## Dag 3

**A)** Mobility routine #2 + #3

**B)** Core #3

**C)** Ro “pyramide”

For samlet distance.

Fokus på teknik fra sidste uge.

4-3-2-1-1-2-3-4 min. ro

1 minut pause mellem hvert sæt.

## Dag 4

**A)** Mobility routine #5

**B)** Core

Plank pull through (som vist, med bold på lænden :-))

3x20

**C)** Løb 5km

**D)** Dødløft.

5 runder, start hver 3. minut.

På tid 0 tages 5 dødløft. Efter sidste løft bliver man stående i er deadlift hold indtil der er gået 60 sek. Derefter 2 minutters pause.

Startvægt 50-60kg.

Der øges med 10kg pr runde.

(F.eks 60-70-80-90-100kg)



Phoca PDF