Dag 1

“Easy day”

A) WUP “løb”

B) Mobility routine #2

B) WOD:
For time:
50 push-ups
5km løb (helst udendørs)
50 push-ups

Dag 2

Combine 1

A) Mobility routine #1

B) Ro 5km. Easy tempo (2:00-2:15/500m)

C) Dødløft Hexbar: 5x5 reps.
60-70-80-90-100kg
Fokus på god form.

D) Max test:
Hexbar dødløft Max hold m/100kg
(Hold den længst muligt. Score = sekunder)

Dag 3

Combine 2

A) Warm-up bænkpres

B) Styrke:
25 Barbell bicep curl (20kg)
50 Bænkpres (20kg)
25 Barbell bicep curl (20kg)

C) WOD
For Time:
30 Thrusters@30kg
3 km løb
30 Thrusters@30kg

D) Bænkpres:
15 rep@30kg
10 rep@40kg
5 rep@50kg

E) Max test:

Phoca PDF

Max antal rep. Bænkpres @60kg

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #1
B) Løb/cykle/ro/ruck
55 min for distance

Phoca PDF