

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:

Max antal rep. Bænkpres @60kg

Dag 4

Endurance

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