

Bulding (endnu mere) gainz

Dag 1

Styrke

A) [WUP "kasteskaft"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) Assesory Work Hofte

[Barbell Hip Thrust](#)

6x6 rep. Startvægt 50kg. Øges hvert sæt.

D) Styrke Dødløft

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 PowerCleans @30kg

E) WOD

3 runder for tid:

400m løb

8 PowerClean @40kg

400m ro

8 Front Squat @40kg

Dag 2

Guns&cardio

A) [Mobility #1](#)

B) Styrke "Guns"

3 runder:

25 bicep curls @20kg

25 [Banded tricep pushdown](#)

25 Push-ups

C) Løb 6km

Dag 3

Styrke overkrop

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) Balance:

Akkumulér 20 [KB bicep-curls stående på knæ på pilates bold](#)

C) Assesory Work Skulder/Core.

[Kneeling KB Bottoms Up presses](#)

10+10 8+8 6+6 4+4 2+2

Efter hvert sæt, 15m

[Walking Bottoms Up Waiter carries](#)

(4x15m til hver arm)

Find en vægt du kan styre. Jeg brugte 12kg.

D) [Styrke Skulderpres](#)

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

5 rep 65%

5 rep 75%

5+ rep 85%

25 rep 20kg (UB)

E) WOD "Jackie"

For tid:

1000m Ro

50 Thrusters @20kg

30 Pull-ups

Dag 4

A) [WUP "kosteskraft"](#)

B) [Mobility routine #2](#)

C) WOD

A:

1000m ro

15 KB swings @24kg

800m ro

20 KB swings

600m ro

25 KB swings

400m ro

30 KB swings

200m ro

35 KB swings

B:

1000m løb

15 Goblet Squats @20kg

800m løb

20 Goblet Squats

600m løb

25 Goblet Squats

400m løb

30 Goblet Squats

200m løb

35 Goblet Squats

Laves evt med en makker. Atlet 1 starter med A, atlet 2 starter med B.

Begge atleter skal gennemføre A+B