

LFG!

Dag 1

A) WUP: 15 min. jog

B) [Mobility routine#6](#)

C) Styrke 1: Frontsquat pyramide.

For kvalitet

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Startvægt: 40kg

+5kg efter hvert sæt.

D) Styrke 2: Skulder & ben.

5 runder:

5 [seated strict skulderpres](#) hø. KB 12-16kg.

5 seated strict skulderpres ve

5 [weighted, seated jumps](#). DB 2x12kg.

E) Finisher:

For time.

50 Boxjump 24"

Dag 2

A) [WUP "løb"](#)

B) WUP fortsat:

"25-50-25" (Bænk i 30grader incline)

10 Goodmornings m/20kg BB.

C) [Styrketræning](#)

2 runder:

5 Hammercurls

10 alternating bicep curls.

10 Weighted Reverse lunges + step up hø

10 Weighted Reverse lunges + step up ve

10 High Boxjump 30"

D) WOD: "Er du løber, løfter eller begge dele?"

For tid, eller indtil failure:

10 runder:

400m løb. 1% incline. 10km/t. (UB)

8 incline (30grader) bænkpres @40-50kg (UB)

+1% incline efter hver runde.

Potentiel finisher: Hvis du gennemfører 400m 10%incline. 10km/t, så laves sidste runde af bænkpres som en AMRAP (as many reps..)

Dag 3

A) [WUP "Backsquat](#)

B) [Core #7](#)

C) Styrke 1: Arme

10-8-6-4-2

Bicep curls EZ-bar 2x10kg

[Skull-crusher EZ-bar](#) 2x10kg

D) Styrke 2: Frontsquat

5x5 reps

Startvægt 50kg.

Vægt øges efter hvert sæt.

E) [WOD](#)

AMRAP20

300m løb

5 Up-downs

5 Slamball over bar 50lb

5 Strict earthquake skulderpres @25-35kg

5 Boxjump 24"

Dag 4

Endurance

A) [Mobility routine #1](#)

A) [WUP "løb"](#)

C) Løb/Ro/Bike

50min for distance.