

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.