

Dag 1

A) [Mobility routine #1](#)

B) Core:

Planken 3x60 sek

30 sek pause imellem hvert sæt.

C) Intervalløb:

5 runder:

400m@8km/t

300m@12km/t

200m@16km/t

100m@20km/t

D) Bænkpres EMOMx10

Every minute on the minute tages 3 rep.

Startvægt 40kg. +5kg ved hver ny runde.

Dag 2

A) Mobility routine [#1](#) + [#3](#)

B) Styrke/teknik:

5 runder for kvalitet:

5 [DB thrusters](#) (2x8-12kg)

5 Dual [DB hang snatch](#) (2x8-12kg)

C) WOD:

5 runder for tid:

400m løb

10 [devils press](#) (2x10kg DB)

800m løb

10 [man makers](#) (2x10kg DB)

2 min pause

Dag 3

A) Mobility routine [#2](#) + [#3](#)

B) [Dødløft opvarmning](#)

C) WOD

700m løb, derefter:

7 runder:

7 toes2bar/knee2elbow/V-ups

7burpees

2 min pause

Derefter:

6 runder, 3 min arb - 2 min pause:

20 cal ro

9 KB Russian swings @24kg

Max rep 80kg dødløft.

Dag 4

A) [Mobility routine #5](#)

B) [Core #1](#)

C) Løb/ro/ruck/bike

50min for distance