## Dag 1

**“Push”**

**A)** Warm-up bænkpres

**B)** Mobility Routine #3

**C)** 4 x 10 (2hø+2ve) Kneeling KB Bottoms up press 8-12kg

**D)** 10-8-6-4-2 Double DB push-press 2x15kg
1-2-3-4-5 Wall-walks

**E)** WOD:
Buy-in: 1km løb
AMRAP7:
(As many rounds as possible in 7mins)
7m DB front rack lunges
8 burpees over DB
7m DB front rack lunges
18 DB push-press (DB@ 2x15kg)
3min pause
Gentag samme AMRAP7

**Dag 2**
**”Interval + Accessory Work”**

**A)** WUP “løb”

**B)** Mobility routine #1

**C)** Intervalløb
5 runder for max distance på løb:
4 minutter løb
2 minutter gå

**D)** Assessory Work 1:
3 runder:
20 (10+10) Bulgarian split squat med 2x15-20kg DB
10 High Boxjump (24”-30”)

**E)** Assessory Work 2:
3 runder:
10 DB incline flyers
30 sek barhang

## Dag 3

**“Pull”**

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Styrke 1: 5x5 Hipthrusters. Stigende vægt.


Phoca PDF

**C)** Styrke 2: 5x5 Paused Deadlift. Stigende vægt til 5RM

**D)** WOD
For tid:
5 runder:
800m ro
8 pull-ups

## Dag 4

**“Endurance”**

**A)** Mobility routine #1

**B)** 10min Tekniktræning Romaskine med fokus på “arm-overkrop-ben-ben-overkrop-arm”

**C)** WOD “Romeo Threshold”
EMOM 40
10 runder:
Minut 1: 10 Burpees
Minut 2: 30sek planke
Minut 3: 10 KB swings @20kg + 10 walking lunges
Minut 4: 12cal Ro

“Threshold training?”


Phoca PDF