

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) Intervallløb

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.

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?”](#)