Dag 1

"Interval + Assessory 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 2

"Move & Lift"

A) WUP
Løb 1000m (easy)

B) Core #8

C) AMRAP25
Max antal runder på 25min:
200m løb
4 Hexbar Dødløft
6 EZ-bar curls @30kg
Vægt Dødløft: 60-70-80-90-100-105-110-115-120-125-130 osv

D) Challenge
Towel-hang for max tid

Dag 3

"Top & bund"

A) 1000m Ro (easy) + Mobility#1

B) Styrke bund:
50 Prison squats
40 Goblet squats KB@20kg
30 Backsquats m/sandbag @20kg
20 Backsquats (BB) @40kg

Phoca PDF

10 Backsquats (BB) @60kg
5 Backsquats (BB) @80kg

C) Styrke top:
15 Strict press @20kg (tom stang)
12 Strict press @30kg
9 Strict press @40kg
6 Strict press @45kg
3 Strict press @50kg

D) Finisher
3 runder:
10 Bent over BB row
Startvægt 50kg, øges til 10RM

Dag 4

"Endurance"

A) WUP "Kosteskaft"

B) "25-50-25"
25 Bicep Curls m/tom stang
50 Barbell bænkpres m/tom stang
25 Bicep Curls m/tom stang

C) WUP fortsat
8 Bænkpres @40kg
16 (8+8) Lunges
8 Bænkpres @50kg
16 (8+8) Lunges

D) WOD
12 runder for tid:
600m løb
6 Bænkpres @60kg
Fart: 10-11-12-13-14-15-10-11-12-13-14-15km/t
OBS: Sidste runde bænkpres køres som max antal reps til failure.

Phoca PDF