

Dag 1

"Interval + Assessory 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 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

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 “Kosteskift”](#)

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.