

Dag 1

"WL & Core"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility Routine#3](#)

C) 5x5 [Hang power clean](#)

Fokus på teknik. Vægt: 30-35-40-45-50kg

D) Hero WOD "DT"

5 runder:

12 Dødløft

9 Hang Power Clean

6 Push press

Vægt: 60kg - Skaleres efter behov, men bør være tung.

E) [Core#12 "Marine Corps Core"](#)

Dag 2

"Interval + push/pull"

A) WUP 1000m gå/løb

B) [Mobility routine #1](#)

C) Løbebånd 16min løb. 10km/t

Minut 0-4: 2% stigning

Minut 4-8: 4% stigning

Minut 8-12: 6% stigning

Minut 12-16: 8% stigning

D) Styrke

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Bænkpres @50-60kg

Pull-ups

Dag 3

"Squat + Cardio"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Core#11 "Rygprogrammet"](#)

C) Squat "25-25-25-25"

25 Barbel bicep curls @20kg

25 Backsquat @20kg

25 Barbel bicep curls @20kg

25 Backsquat @20kg

D) Backsquat+Dips

10 BS @40kg
10 Dips
8 BS @50kg
8 Dips
6 BS @60kg
6 Dips
4 BS @70kg
4 Dips
2 BS @80kg
2 Dips

E) [WOD](#)

Every 3 mins x 5
4 BS @60kg
10m W. Lunges m/frontrack KB @2x16kg
15m W. Lunges

F) [Finisher](#)

Every 2 mins x 5
25m Sledpush @50kg
50m KB Farmerwalk @2x16kg m/FatGripz
25m Sledpush @50kg

Dag 4

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Mobility routine #1](#)

C) Endurance WOD

"Ruck"/løb/ro
55 min for distance.