

Dag 1

"Push+greb"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) Core:

10-8-6-6

[SL KB DL](#) @16kg

[GHD sit-ups](#)

(Alternativt atomic sit-ups)

C) "25-50-25"

25 BB bicep curls (20kg)

50 BB bænkpres

25 BB bicep curls

D) Styrke. Bænkpres

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

Startvægt 40kg.

+5kg efter hver runde.

E) WOD:

100 Bænkpres @50kg

Hvert break = 10cal på romaskinen.

F) Finisher:

Max tid bar hang.

Dag 2

"Pull"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility Routine#3](#)

C) Core:

10-8-6-4-2 reps

["2 up, 1 down"](#)

[Plate GTOH](#) @20kg

D) Styrke 1

5 runder:

4 [Weighted strict pull-ups](#). F.eks 8kg

8 [Clean pulls](#) @60kg

E) Styrke 2

EMOM11

1 Powerclean

Startvægt 40-50kg

+5kg efter hvert løft. Ved failure tages 10kg af og der bliver på den vægt de resterende reps.

F) WOD

10 runder:
10cal ro
1 -> 10reps powerclean @50kg
(10cal 1pc, 10cal 2pc, 10cal 3pc osv)

Dag 3

"Pull+greb"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) Core:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
[Superman](#)
Mellem hver runde laves et [Cobra stræk](#)

C) Dødløft diamant m/Hexbar:

2 rep @40kg
4 rep @50kg
6 rep @60kg
8 rep @70kg
10 rep @80kg^
8 rep @90kg, m/20sek hold på sidste rep.
6 rep @100kg, m/20sek hold på sidste rep.
4 rep @110kg, m/20sek hold på sidste rep.
2 rep @120kg, m/20sek hold på sidste rep.

D) WOD "Well rounded"

10 runder:
3 Clean&jerk @40kg
200m løb

1 runde "Cindy"
5 pull-ups
10 Push-ups
15 Airsquats

Dag 4

"Endurance"

A) [Mobility routine #1](#)

B) Endurance WOD

Løb 6km m/vest eller 10km uden.