

Dag 1

"Bye bye ben"

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

+ 3x10 BB Goodmornings @20-30-40kg

B) [Core #7](#)

C) Styrke 1:

5x(5+5) [Reverse Lunges](#)

Startvægt 40kg. Øges gradvis til 5RM

D) Styrke 2:

2 (1hø+1ve) [Bulgarian Split dropset](#).

4-8reps med 2x20kg DB, direkte over i

8-12 reps uden vægt.

E) WOD

3 runder for tid:

40 Reverse lunges

400m løb

20 Burpees

800m løb

Dag 2

"Push"

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) "25-50-25"

25 BB bicep curls (20kg)

50 BB bænkpres

25 BB bicep curls

C) Styrke 1

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

Earthquake Benchpress @50kg

[EZ Bar curls](#) @20kg (+stang)

Hvis muligt, så øg vægten fra rep 5 og ned.

D) Styrke 2

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

[Earthquake Pushpress](#) @30kg

[EZ Bar skullcrusher](#) @15kg (+stang)

E) Challenge:

[Earthquake Pushpress hold](#) @40kg

F) Intervallløb

6 runder. 1minut på - 1 minut pause.

10-12-14-16-18-20km/t

Dag 3

"Cardio-Bodyweight"

A) WUP "Løb"

B) [Mobility routine#1](#)

C) [Core#8](#)

D) WOD

3 runder:

30 Airsquat

2km løb

10 Pull-ups

Dag 4

"Endurance"

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Mobility Routine #5](#)

C) Teknik

[SA \(Single arm\) KB thrusters](#)

5(hø)-5(ve)-4-4-3-3-2-2-1-1

KB: 12-16kg

D) WOD

EMOM40

5 runder:

Minut 1: 12 Burpees

Minut 2: 24 KB Goblet squats

Minut 3: 24 KB swings

Minut 4: 12 SA KB thrusters

Minut 5: 12 Boxjump 24"

Minut 6: 24 KB Reverse lunges

Minut 7: 60sek planke

Minut 8: Pause

KB vægt: 16-24kg