

Dag 1

Styrke+WOD

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #5](#)

C) Styrke [Backsquat](#)

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

5rep @65%

5rep @75%

5+rep @85%

D) WOD

Every 7minutes x3

12 [Bar facing burpees](#)

12 Dødløft @80kg

9 Bar facing burpees

9 Dødløft

6 Bar facing burpees

6 Dødløft

3 Bar facing burpees

3 Dødløft

Dag 2

Styrke+Cardio

A) [WUP "skulder"](#)

B) [Mobility Routine#3](#)

C) Styrke [Skulderpres](#)

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

5rep @65%

5rep @75%

5+rep @85%

D) Cardio

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

Dag 3

Styrke +WOD

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) [Core#8](#)

C) Styrke [Dødløft](#)

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

5rep @65%

5rep @75%

5+rep @85%

D) WOD

7 runder for tid:

7 Burpees

7 Airsquats

7 Sit-ups

7 Push-ups

7 alt. lunges

7 V-ups

7 Pull-ups

Dag 4

Endurance

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility Routine #1](#)

C) WOD

"Ruck" (alternativt alm løb)

Rygsæk/vest @15kg

10 runder:

3min løb

3min gå