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

Phoca PDF

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

Phoca PDF