

Dag 1

Styrke+WOD

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) [Core#8](#)

C) Styrke Dødløft

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

3rep @70%

3rep @80%

3+rep @90%

D) WOD for tid

3 runder

10rep Bænkpres @50kg

200m løb

Derfetter 3 runder

10rep Backsquat @60kg

200m løb

Derefter 3 runder

10rep Dødløft @80kg

200m løb

Dag 2

Styrke+WOD

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Mobility Routine#2](#)

C) Styrke Backsquat

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

3rep @70%

3rep @80%

3+rep @90%

D) WOD "Ben Bergeron"

Score: cals total.

På 4 minutter:

3 Runder "DT" @40kg

Row as many cals as possible

Pause 4 minutter

På 4 minutter:

2 Runder "DT" @50kg

Row as many cals as possible

Pause 4 minutter

På 4 minutter:

1 Runder "DT" @60kg

Row as many cal as possible

(DT = 12 dødløft, 9 [hang power clean](#), 6 [push-press](#).)

Dag 3

Styrke+Cardio

A) [WUP "skulder"](#)

B) [Core #1](#)

C) Styrke Skulderpres

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

3rep @70%

3rep @80%

3+rep @90%

D) Cardio

Løbebånd 12min løb. 10km/t

Minut 0-4: 3% stigning

Minut 4-8: 6% stigning

Minut 8-12: 9% stigning

Dag 4

Endurance

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Mobility Routine #1](#)

C) WOD "Hour of power"

AMRAP 60min.

Så mange [powercleans](#) som muligt @45kg

Hvert 5 minut (start ved 0) complete

200m row

15 Boxjump @24"

10 Push-ups