

Dag 1

Styrke+WOD

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Mobility Routine#2](#)

C) Styrke Backsquat

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

5rep @75%

3rep @85%

1+rep 95%

D) WOD for tid.

400m løb

100 KB deadlift

400m løb

80 KB swings

400m løb

60 (30+30) KB cleans

400m løb

40 (20+20) KB snatch

400m løb

20 (10+10) KB strict press

(KB @20kg)

Dag 2

Styrke+Cardio

A) [WUP "skulder"](#)

B) [Mobility Routine#3](#)

C) Styrke Skulderpres

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

5rep @75%

3rep @85%

1+rep 95%

D) Cardio

Løbebånd 14min løb. 10km/t

Minut 0-5: 3% stigning

Minut 5-9: 5% stigning

Minut 9-12: 7% stigning

Minut 12-14: 9% stigning

Dag 3

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) [Mobility Routine#2](#)

C) Styrke Dødløft

5rep @40%

5rep @50%

5rep @60%

5rep @75%

3rep @85%

1+rep 95%

D) WOD

Timecap 20min

2-4-6-8-10-12-14-16-18-20cal row

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Pull-ups

Derefter max cal row indtil de 20min er gået.

(Computer nulstilles efter hver runde)

Score = antal cal roet efter 20cal-10pu runden.

Dag 4

Endurance

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility Routine #1](#)

C) WOD

"Ruck" (alternativt alm løb)

Rygsæk/vest @17,5kg

10 runder:

3min løb

3min gå