

Dag 1

A) [warm-up \(WUP\)](#):

10-8-6-4-2

Bænkpres (30-40-50-60-70kg)

Banded cross High-pull

High-kick (hø+ve)

B) WOD "BB" med bænkpres.

8 runder.

800m løb

8 Bænkpres @60kg

C) [Front-raises](#)

10-8-6-4-2 rep. Stigende vægt

Dag 2

A) [WUP "DL"](#)

B) Ro 2km, roligt tempo.

C) 5x5 af hver øvelse.

Én øvelse af gangen

De 3 sidste øvelser er 5 hø+5 ve x 5

BB Goodmornings 20 kg. Øges hver runde.

[BB SL RDL](#) 20 kg. Øges hver runde.

5. runde evt m/odd object (slamball)

[KB SL DL](#) 20 kg. Øges hver runde (evt DB).

[Offset DL](#) 60 kg. Øges hver runde.

D) Max hold Hexbar DL 100kg.

Greb, styrke og vilje!

Kan du holde længere end sidst?

Dag 3

A) [WUP "bænkpres"](#)

B) Core#1

C) WOD:

400m løb

4 runder:

12 cal ro

10 Bænkpres @50kg

8 pull-ups

800m løb

4 runder:

8 Devils press. Single db @ 16kg.

10 Burpees.

12 cal ro

400m løb.

Dag 4

A) [Mobility #1](#)

B) Endurance WOD

Løb og Ro 12 km.

Fordel som du vil, men begge øvelser skal indgå og aldrig med mindre end 1km pr skift.