

Dag 1

Styrke

A) WUP

Ro 3km i roligt tempo

B) [Mobility #1](#)

C) Test #1 "CFT"

Dødløft: 1+1+1+1+1+1+1+1

Backsquat: 1+1+1+1+1+1+1+1

Strict press: 1+1+1+1+1+1+1+1

Start let og øg gradvist. Tungeste løft fra hvert af de 3 løft lægges sammen og udgør den samlede score (eks: 140+100+60kg= 300pts)

Dag 2

Movement & bodyweight

A) WUP

Ro 2km i roligt tempo

B) [Mobility #3](#)

C) Test #2 "Benchmark Max test"

Max push-ups på 2 min.

3 min pause.

Max sit-ups på 2 min.

3 min pause.

Max airsquat på 2 min.

3 min pause

Max [Superman](#) på 2 min

10 min pause

500m roning på tid.

Fokus på gode reps. Noter antal reps for hver øvelse samt tid for 500m roning.

Dag 3

Movement & gymnastics

A) WUP

Løb 2km i roligt tempo.

B) [Mobility #1](#)

C) Test #3 "Military Speedtest"

(Hertil skal bruges en 20m løbebane. Se forklaring og brug tidsmåler [her](#). Score er samlet antal baner)

D) Test #4 "Gymnastics"

For tid:

30 pull-ups
30 Toes2Bar
30 Hand release push-ups

Dag 4

Engine & grip

A) WUP

Løb 1km roligt + [Warm-up deadlift](#)

B) [Mobility routine #2](#)

C) Test#5: WOD "BB"

For tid:

8 runder:

800m løb

8 dødløft @ 80kg

D) Test#6 "Grip"

Max statisk hold dødløft @ 100kg Hexbar.