

## Dag 1

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) Løb 4-5km i roligt tempo.

D) EMOM10

Hver minut x 10  
3 strict chin-ups  
6 push-ups  
9 airsquat

## Dag 2

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) WOD:

1000m løb  
5 rd "Macho Man"  
800m løb  
4 rd "Macho Man"  
600m løb  
3 rd "Macho Man"  
400m løb  
2 rd "Macho Man"  
200m løb  
1 rd "Macho Man"

"Macho Man" =

3 Power Cleans  
3 Front Squats  
3 Shoulder to Overhead  
Barbell vægt: 40kg

## Dag 3

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) Løb 6x400m @14-15km/t  
Start hvert 3. minut.

D) "25-50-25"

25 barbell bicep curls @20kg  
50 barbell benchpress @20kg  
25 barbell bicep curls @20kg

- E) ["Earthquake"](#) slow benchpress  
5x5 reps. 40-45-50-45-40kg.

## Dag 4

Endurance

- A) [WUP "Løb"](#)

- B) [Mobility #2](#)

- C) WOD:

Løb: 1000m-900m-800m-700m-600m-500m-400m-300m-200m-100m

Ro: 1000m-900m-800m-700m-600m-500m-400m-300m-200m-100m

Udføres som: 1000 løb, 1000 ro, 900 løb, 900 ro osv.