

Building (endnu meget mere) gainz

Dag 1

Styrke 1

A) [WUP "kasteskaft"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) Assesory Work

30 KB swing @16kg

20 KB swing @20kg

10 KB swing @24kg

1 minut pause

10 KB swing @24kg

20 KB swing @20kg

30 KB swing @16kg

D) Styrke dødløft

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

3 rep 70%

3 rep 80%

3+ rep 90%

E) WOD

2 runder for tid:

1-2-3-4-5 Strict pull-ups

2-4-6-8-10 Dødløft 60kg

Derefter 1000m løb

(1+2, 2+4, 3+6, 4+8, 5+10, 1000m løb x2)

Dag 2

Styrke 2

A) [WUP "kasteskaft"](#)

B) Balance:

Akkumulér 10 KB (5+5) [shoulder to overhead stående på knæ på pilates bold](#)

C) Assesory Work 1

3 runder (3 hø+3 ve) med 16-20kg

[Single KB "DT"](#):

9 suitcase KB DL

6 KB Cleans

3 KB strict press

D) [Assesory Work 2](#):

4 runder, 2x6-6-8-10kg:

5 Bulgarian split jumps hø

5 Bulgarian split jumps ve

10 Seated prison curls hø

10 Seated prison curls ve

E) Styrke skulderpres

5 rep 40% (af 1RM)

5 rep 50%

3 rep 60%

3 rep 70%

3 rep 80%

3+ rep 90%

F) WOD

For tid:

5 runder:

400m incline løb 10 km/t (2-4-6-8-10%)

10 Burpee boxjump

1 [wallwalk + shoulder tap hø+ve](#)

Dag 3

Tits&guns&cardio

A) [Mobility #1](#)

B) Styrke "Guns"

3 runder:

25 bicep curls @20kg

25 Banded tricep pushdown

25 Push-ups

C) Styrke "tits"

1 runde (UB):

Max rep bænkpres @50kg

D) Løb 600cal

Dag 4

Engine

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Mobility routine #2](#)

C) WOD:

Løb 3km

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

Front Squat @50-60kg

Box Jump 24"

Løb 3km