

Dag 1

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) [Mobility routine #1](#)

C) Styrke:

2 runder:

10 DB Hammer-curls @2x10-12kg

20 DB alt bicep curls @2x10-12kg

10 Pull-ups

20 [SA DB thrusters](#) @10-12kg

D) WOD:

Buy-in: 1000m løb.

3 runder:

10 SA DB thrusters @15-22,5kg (heavy)

10 Backsquats @40kg

3 min pause

1 runde:

30 SA DB thrusters @15-22,5kg

30 Backsquats @40kg

Dag 2

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

B) WUP fortsat:

"25-50-25" (Bænk i 30grader incline)

C) Styrketræning:

4 runder:

8rep 45* Incline DB bænkpres @2x15-22kg

8rep 30* Incline DB bænkpres @2x15-22kg

8rep 0* Incline DB bænkpres @2x15-22kg

Laves som et incline dropset med minimal pause mellem hvert sæt af 8reps.

Der holdes 2min pause mellem hver runde.

D) WOD

Fra 0-10 min:

Løb 1km

Resten af tiden AMRAP

5 pull-ups

10 push-ups

15 airsquats

Fra 10-20 min:

Løb 1km

Resten af tiden AMRAP

5 V-ups

10 push-ups

15 airsquats

Dag 3

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

+ 15min jog

+ [Squat mobility routine](#)

B) [Core #10](#)

C) Styrke:

Powerclean 5x5reps

Startvægt 40kg.

Øges efter hvert sæt.

D) WOD

Frontsquat pyramide:

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

Startvægt: 40kg

+5kg efter hvert sæt.

Før hver runde, 200m løb med sandsæk/slamball @10-20kg.

(Kan erstattes med 200m løb på løbebånd med 5% incline)

Dag 4

Endurance

A) [Mobility routine #1](#)

B) [WUP "løb"](#)

C) Løb/Ro/Ruck/Bike

50min for distance