

Dag 1

A) [WUP "Backsquat"](#)

B) [Core #11 "Rygprogrammet"](#)

C) Styrketræning

3 runder:

8+8 DB [Reverse lunges](#) @2x20kg

10 [V-ups](#)

D) WOD

For tid:

1000m Løb

10 Pull-ups

800m Løb

10 Pull-ups

600m Løb

10 Pull-ups

400m Løb

10 Pull-ups

200m Løb

10 Pull-ups

Dag 2

A) [WUP "Dødløft"](#)

B) [Mobility #5](#)

C) [Core #8](#)

D) Dødløft. 10 min.

Byg langsomt op i sæt af 3 til startvægt i E

E) Dødløft-program

3 runder:

3 rep, 20sek pause

1 rep, 20sek pause

1 rep, 20sek pause

1 rep, 2min pause

Runde 1: 75% af 1RM

Runde 2: 80% af 1RM

Runde 3: 85% af 1RM

F) Move

Løb 3-4km i roligt tempo.

B) [Core #7](#)

C) Styrke&teknik:

6 runder. Work/rest 1:1

9 Dødløft

7 [Bent over barbell row](#)

5 [Hang power clean](#)

3 [Front squats](#)

1 [Thruster](#)

Vægt: Barbell 40kg.

C) WOD

AMRAP15

200m løb

1 Thruster @40kg

+1 Thruster efter hver runde.

Dag 4

A) [WUP "Løb"](#)

B) [Mobility #2](#)

C) Move

Løb 50min for distance