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.

Dag 3

A) WUP “Kosteskaft”

Phoca PDF

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

Phoca PDF