Dag 1

A) WUP “Bænkpres”

B) Core:

Planken. 4x45sek. 30sek pause imellem.

C) Cardio:

Løb 20min i moderat tempo.

D) Styrke.

Bænkpres 5x5rep

Start med 40-60kg, og byg op, så sidste runde med 5 rep bliver dagens max.

Dag 2

A) WUP “Backsquat”

B) Mobility #1

C) Cardio:

Ro 20min i let til moderat tempo.

D) Styrke:

Backsquat 5x5rep

Start med 50kg, og byg op, så sidste runde med 5 rep bliver dagens max.

Dag 3

A) WUP “Dødløft” + 10min Jog.

B) Core:

45sek sideplanke hø

30sek pause

60sek høj planke

30sek pause

45sek sideplanke ve

C) Intervalløb:

Phoca PDF

8 runder:

4min løb

2min gang

D) Styrke:

Power clean 5x5rep

Byg op, så sidste runde med 5 rep bliver dagens max.

Dag 4

A) WUP "kosteskaft"

B) Mobility routine #1

C) Endurance WOD

For completion:

2000m løb

500m ro

1500m løb

1000m ro

1000m løb

1500m ro

500m løb

2000m ro

Phoca PDF