

Dag 1

Styrke 1

A) WUP 1000m løb @ 10km/t

B) Core Planken

50sek planke, 10sek pause

50sek sideplanke (høj), 10sek pause

50sek høj planke, 10sek pause

50sek sideplanke (lav), 10sek pause

50sek planke, 10sek pause

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

D) Styrke 1

3 runder:

15 Seated cable row @45kg

15 sek [Seated cable row hold](#)

16 (8+8) [Front raises](#) @2x10kg

E) Styrke 2

Bænkpres pyramide

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

Startvægt: 40-50kg

+5kg efter hver runde.

Bliv ved med 1 reps til du rammer dagens max (1RM)

Direkte derefter; 100 [Banded pull-downs](#) med så få pauser som muligt.

F) Cardio

2min løb @10km/t

2min løb @12km/t

3min løb @15km/t

Dag 2

Endurance 1

A) [WUP "Kosteskift"](#)

B) [Mobility routine #2](#)

C) WOD Endurance pyramide

For tid:

300m løb

3 Bænkpres 60kg

300m Ro

3 KB swings 28kg

600m løb

6 Bænkpres 60kg

600m Ro

6 KB swings 28kg

900m løb
9 Bænkpres 60kg
900m Ro
9 KB swings 28kg
900m løb
9 Bænkpres 60kg
900m Ro
9 KB swings 28kg
600m løb
6 Bænkpres 60kg
600m Ro
6 KB swings 28kg
300m løb
3 Bænkpres 60kg
300m Ro
3 KB swings 28kg

Dag 3

Styrke 2

- A) [WUP "Dødløft"](#)
- B) [Mobility #5](#)
- C) [Core #8](#)
- D) Dødløft. 10 min.
Byg langsomt op i sæt af 2 til startvægt i E
- E) Dødløft-program 2/4
3 runder:
 - 2 rep, 20sek pause
 - 1 rep, 20sek pause
 - 1 rep, 20sek pause
 - 1 rep, 2min pause
 - Runde 1: 80% af 1RM
 - Runde 2: 85% af 1RM
 - Runde 3: 88% af 1RM
- F) Move
Løb 3-4km i roligt tempo.

Dag 4

Endurance 2

- A) [WUP "Kosteskaft"](#)
- B) [Mobility #2](#)
- C) Gymnastics

For time:

10 Burpees

10 Burpees

25 Pushups

10 Burpees

25 Pushups

50 Lunges

10 Burpees

25 Pushups

50 Lunges

100 Situps

10 Burpees

25 Pushups

50 Lunges

100 Situps

150 Airsquat