Dag 1

Styrke 1

A) WUP 1000m løb @ 10km/t

B) Core Planken
50sek planke, 10sek pause
50sek sideplanke (hø), 10sek pause
50sek høj planke, 10sek pause
50sek sideplanke (ve), 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 “Kosteskaft”

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

Phoca PDF

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

Phoca PDF

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

Phoca PDF