## Dag 1

**Styrke 1**

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Core Planken
50sek planke, 10sek pause
50sek sideplanke (ve), 10sek pause
50sek høj planke, 10sek pause
50sek sideplanke (hø), 10sek pause
50sek planke.

**C)** Styrke Bænkpres
1x5 reps @55% 1RM
2x5 reps @60% 1RM
3x5 reps @65% 1RM
Alle reps med 2-3sek pause i bund (ikke hvilende på bryst - lige over)
Derefter:
5X8 reps @50% 1RM
(Med smalt greb. Ingen pauser)

**D)** Styrke Backsquat
6x6 reps @60% 1RM
(6sek ned, hurtig op)
Derefter:
2x6 reps @60% 1RM
3x5 reps @65% 1RM
5x5 reps @70% 1RM
(Udføres i alm tempo)

## Dag 2

**Endurance 1**

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Mobility routine #2

**C)** WOD: AMRAP40
400m løb
20cal ro
10 KB swing @24kg
5 strict pull-ups

## Dag 3

**Styrke 2**

**A)** WUP “Dødløft”

B) Mobility #5


Phoca PDF

**C)** Core #8

**D)** Dødløft. 10 min.
Byg langsomt op i sæt af 2 til startvægt i E

**E)** Dødløft-program 3/4
3 runder:
1 rep, 20sek pause
1 rep, 20sek pause
1 rep, 20sek pause
1 rep, 2min pause
Runde 1: 82% af 1RM
Runde 2: 86% af 1RM
Runde 3: 90% af 1RM

**F)** Move
Løb 3-4km i roligt tempo.

## Dag 4

**Endurance 2**

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Mobility #1

**C)** Løb/Ro/Ruck/Svøm/Bike:
50min


Phoca PDF