

Dag 1

Styrke 1

A) [WUP "Kosteskraft"](#)

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 "Kosteskraft"](#)

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](#)

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