# Test week

## Dag 1

### Styrke

**A)** WUP

Ro 3km i roligt tempo

**B)** Mobility #1

**C)** Test #1 “CFT”

Dødløft: 1+1+1+1+1+1+1+1

Backsquat: 1+1+1+1+1+1+1+1

Strict press: 1+1+1+1+1+1+1+1

Start let og øg gradvist. Tungeste løft fra hvert af de 3 løft lægges sammen og udgør den samlede score (eks: 140+100+60kg= 300pts)

## Dag 2

### Movement & bodyweight

**A)** WUP

Ro 2km i roligt tempo

**B)** Mobility #3

**C)** Test #2 “Benchmark Max test”

Max push-ups på 2 min.

3 min pause.

Max sit-ups på 2 min.

3 min pause.

Max airsquat på 2 min.

3 min pause


Phoca PDF

Max Superman på 2 min

10 min pause

500m roning på tid.

Fokus på gode reps. Noter antal reps for hver øvelse samt tid for 500m roning.

## Dag 3

### Movement & gymnatics

**A)** WUP

Løb 2km i roligt tempo.

**B)** Mobility #1

**C)** Test #3 “Military Speedtest”

(Hertil skal bruges en 20m løbebane. Se forklaring og brug tidsmåler her. Score er samlet antal baner)

**D)** Test #4 “Gymnastics”

For tid:

30 pull-ups

30 Toes2Bar

30 Hand release push-ups

## Dag 4

### Engine & grip

**A)** WUP

Løb 1km roligt + Warm-up deadlift

**B)** Mobility routine #2

**C)** Test#5: WOD “BB”

For tid:

8 runder:

800m løb

8 dødløft @ 80kg



Phoca PDF

**D)** Test#6 “Grip”

Max statisk hold dødløft @ 100kg Hexbar.



Phoca PDF