

Dag 1

"Pull"

A) [WUP "Kosteskaft"](#)

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

C) Strong Hips!

[Single leg hinges](#)

10-8-6-4-2 hør+ve

(14-20 kg)

D) Dødløft:

5 paused dødløft @60kg m/40 sek hold på sidste rep.

5 paused dødløft @70kg m/30 sek hold på sidste rep.

5 paused dødløft @80kg m/20 sek hold på sidste rep.

Paused = 2sek stop ved knæet på vejen op.

Kun hold på den sidste af de 5 reps.

E) WOD:

For time:

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Dødløft @60kg

100-200-300-400-500-600-700-800-900-1000m ro.

(10-100, 9-200, 8-300 osv)

Dag 2

"Legs"

A) [Mobility routine #1](#)

B) [Core #1](#)

C) Styrke:

Every 4 minutes for 20 minutes (5rds):

20 (10+10) DB Reverse lunges @2x12-20kg

10 Pull-ups

(Banded/10x1/5x2/2x5/1x10 ~ frit valg)

D) WOD/Intervaller:

As fast as possible.

3 runder (uden pause imellem):

1000m løb

2 minutter gang (4 km/t)

Dag 3

"Push"

B) [Core #6](#)

C) Styrke:

3 runder:

8 [Half kneeling DB pushpress](#) hø @12-16kg

8 [Half kneeling DB G2OH](#) hø

8 Half kneeling DB pushpress ve

8 Half kneeling DB G2OH ve

D) [Core #4](#)

E) AMRAP20

200m løb

8 [KB Snatch hø](#) @20-24kg

20m [OH Farmerwalk](#) hø

200m løb

8 KB Snatch ve @20-24kg

20m OH Farmerwalk ve

Dag 4

“Endurance”

A) [Mobility routine #1](#)

B) Løb/cykle/ro/RUCK

50 min for distance.