Dag 1

“Pull”

A) WUP “Kosteskaft”

B) Core #11 “Rygprogrammet”

C) Strong Hips!
Single leg hinges
10-8-6-4-2 hø+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

Phoca PDF

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.

Phoca PDF