

Dag 1

“Legs”

A) [WUP “Kosteskaft”](#)

B) [Core #10](#) + 15 [Banded kneeling triceps](#) efter hver runde rollouts.

C) styrke/teknik

3 runder:

5+5 [Alt DB snatch](#) @20-22-24kg

D) [Backsquat til bænk. Touch&go.](#)

10-8-6-4-2 reps

60-70-80-90-100kg

E) WOD:

5 runder:

20 squat m/20kg sandsæk.

5 High boxjumps (~30”)

1 minut pause

Dag 2

“Pull”

C) Strong Hips!

10-8-6-4-2 hør+ve

Single Leg Hinges

(14-20kg)

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:

10 runder:

400m løb

8 dødløft @80kg

Dag 3

“Push”

A) [WUP “Kosteskaft”](#)

B) [Core #13 "Around the world"](#) 3x20

C) [Core #2](#)

D) WUP fortsat: "25-50-25"

E) Bænkpres pyramide
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvægt 40kg. +5kg efter hvert sæt.

F) [Incline Earthquake Bænkpres](#)
10-8-6-4-2. Startvægt 30kg.
+5kg efter hvert sæt.

G) 5 runder:
20 [Banded Flyers](#) (opstilling)
10 [Hammercurls](#) (10-14kg)

E) Max test:
Bænkpres 60kg. Max rep unbroken.

F) Finisher:
3 runder:
20 Banded kneeling triceps
10 Push-ups

Dag 4

"Endurance"

A) [WUP "Kosteskaft"](#) + 1000m easy row.

B) [Mobility Routine#1](#)

C) WOD
5 runder:
200m ro
12 Goblet Squat DB/KB @16kg
7+7 Alt DB snatch @18kg
20 Russian twist DB/KB @12kg
200m ro
12 KB dødløft @32kg
10 BB pushpress @40
16 V-ups