# Move!

## Dag 1

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Mobility #1

**C)** Grip #1

**D)** Boxjump teknik træning

Tabata.

8 runder. 20sek på. 10sek pause.

“Floor is lava” Boxjump 20”

Start oppe på boxen. Brug så kort tid på gulvet som muligt. Brug armene.

**E)** WOD

6 Runder:

600m Ro

6 Devils press 2x10kg Db.

## Dag 2

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Mobility #2

**C)** Core #5

**D)** Guns

Tabata

8 runder

20 sek alt bicep curls @10kg

10 sek 90* bicep hold (begge arme)

**E)** Løb 7,5km



Phoca PDF

## Dag 3

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Mobility #1

**C)** “25-50-25”

25 barbell bicep curls @20kg

50 barbell benchpress @20kg

25 barbell bicep curls @20kg

**D)** WOD

2-4-6-8-10-8-6-4-2

Boxjump @24”

Hundrede meter løb m/3% incline

Bænkpres @65kg

## Dag 4

**A)** WUP “Kosteskaft”

**B)** Mobility #1

**C)** Endurance WOD

“Ruck”/løb/ro

55 min for distance.



Phoca PDF