

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

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.