

Uge 1

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Opvarmning		3xbronzecirkel		
Basis	Stem 7x3@52.5 Frivend 7x3@75 kropshævninger m. vægt 3x3@22.5	Liggestem 3x5@100 Ben for 7x3@92.5 Dødløft 3x2@177.5	Stem 5x3@57.5 Frivend 5x3@80 kropshævninger m. vægt 1x3@30	Liggestem 1x5@107.5 Ben for 5x3@100 Dødløft 1x2@190
beach work				
Supersæt 1	Dips 3x8 BB curl 3x8	Chest supported rows 3x8 Fransk pres 3x8	Stiffarm kickbacks 3x8 Plate raises 3x8	Chest supported rows 3x8 Fransk pres 3x8
Supersæt 2	Full contact twist 3x8 Extern rotator, adduceret 3x8	Glute-ham raises 3x8 Get up sit up 3x8	Full contact twist 3x8 Extern rotator, abduceret 3x8	Glute-ham raises 3x8 Get up sit up 3x8
Supplement	adduktor udstrækning	bagkæde udstrækning	Adduktor udstrækning	50 burpees på tid/ 2 gange 500 m C2 ro-ergometer på tid

Uge 2

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Opvarmning	3xbronzecirkel			
Basis	Stem 3x3@62.5 Frivend 3x3@85 kropshævninger m. vægt 7x3@7.5	Liggestem 7x5@85 Ben for 3x3@107.5 Dødløft 7x2@152.5	Stem 1x3@67.5 Frivend 1x3@90 kropshævninger m. vægt 5x3@15	Liggestem 5x5@92.5 Ben for 1x3@115 Dødløft 5x2@165
beach work				
Supersæt 1	Dips 3x8 BB curl 3x8	Chest supported rows 3x8 Fransk pres 3x8	Stiffarm kickbacks 3x8 Plate raises 3x8	Chest supported rows 3x8 Fransk pres 3x8
Supersæt 2	Full contact twist 3x8 Extern rotator, adduceret 3x8	Glute-ham raises 3x8 Get up sit up 3x8	Full contact twist 3x8 Extern rotator, abduceret 3x8	Glute-ham raises 3x8 Get up sit up 3x8
Supplement	bagkæde udstrækning	Adduktor udstrækning	50 burpees på tid/ 2 gange 500 m C2 ro-ergometer på tid	adduktor udstrækning