

PLAN SEASON 2025

STYRKETRÆNING GRUNDPROTOKOL:

UDFØR SAMME GRUND PROTOKOL I 2-3 UGER (VALGFRIT OM I STARTER MED A ELLER B MINIMUM 6 TRP INDEN I SKIFTER PROGRAM.

DER SKAL UDFØRES 1-2 SÆT, TID TIL RÅDIGEHD ER STYRENDE DET VIGTIGE ER AT I GENNEMFØRER FULDT PROGRAM NÅR DET ER MULIGT.

I TRÆNER MED 7-8 KRM/10 RM BELASTNING (RIR2) OG REPETITIONER SKAL UDFØRES EKSPLOSIVT VED HVERT TRÆNINGSPAS.

TRÆNINGEN GENNEFØRES SOM SUPERSET MED ØVELSEN I PARENTES.

VÆLG EN TILLÆG/SPECIALISERINGS PROTOKOL OG GENNEMFØR SOM AFSLUTNING PÅ GRUNDPROTOKOL.

NEDENFOR ER EKSEMPLER PÅ 1 UGES TRÆNING.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A			A		TILLÆG/SPEC	

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
TILLÆG/SPEC		A		A		

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A		TILLÆG/SPEC			A + TILLÆG SPEC	

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
B		TILLÆG/SPEC			B + TILLÆG SPEC	

DAGLIG PERIODISERING

Uge nr.	Træningspas	Pres	Ben	Træk	Pause Sek	Tillægs/Specialiserings protokol
1-3	Pas A	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7- 8/10 REP	60 SEK EFTER SUPERSÆT	1-12
	Pas A	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7- 8/10 REP	60 SEK EFTER SUPERSÆT	1-12
	Pas A	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7- 8/10 REP	60 SEK EFTER SUPERSÆT	1-12
	(S) = SUPERSET Belastningen justeres efter teknisk tærskel Før træningsdagbog.					

Uge nr.	Træningspas	Pres	Ben	Træk	Pause Sek	Tillægs/Specialiserings protokol
4-6	Pas B	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7- 8/10 REP	60 SEK EFTER SUPERSÆT	1-12
	Pas B	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7- 8/10 REP	60 SEK EFTER SUPERSÆT	1-12
	Pas B	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7-8/10 REP	1-2 SÆT x 7- 8/10 REP	60 SEK EFTER SUPERSÆT	1-12
	(S) = SUPERSET Belastningen justeres efter teknisk tærskel Før træningsdagbog.					

STYRKEPROGRAM:**INTRO:**

PROGRAMMERNE BYGGER PÅ 2 GRUNDPROTOKOLLER MED DERTIL HØRENDE FORSKELLIGE TILLÆGSPROTOKOL/SPECIALISERING MED UDEN VÆGT OG TRX. GRUNDPROTOKOLLERNE SKIFTER I TIDLIGST EFTER MINIMUM 6 X SAMME TIL NY. TILLÆG/SPECIALISERING SKIFTES EFTER BEHOV.

ØVELSESVALG:

GRUNDPROTOKOLLERNE ER DE PRIMÆRE I FORHOLD TIL AT UDVIKLE OG VENDE SIG TIL STYRKETRÆNING. FORMÅL MED ØVELSERNE OG AFVIKLING ER FOKUS PÅ TILVÆNNING, PRÆSTATIONSOPTIMERING OG SKADESFØREBYGGELSE VED AT ARBEJDE MED STYRKE OG EKSPLOSIVITET.

ALLE ØVELSER ER RELEVANTE FOR VOLLEYBALL OG DEN VIGTIGSTE BASE FOR JERES STYRKE FUNDAMENT. PROGRAMMERNE ER HELKROPSPROGRAMMER BESTÅENDE AF PRES, TRÆK OG BENØVELSER SÅLEDES HELE KROPPEN TRÆNES HVERGANG.

TILLÆGS/SPECIALISERINGS PROTOKOLLER ER BYGGET OMKRING FORSKELLIGE FOKUS KATEGORIER SOM SPECIALISERES/MÅLRETTEDE BEVÆGELSER INDEN FOR VOLLEYBALL SAMT SKADESFØREBYGGELSE OG TILVÆNNING. PROTOKOLLERNE AFVIKLES SOM ANFØRT OG UDFØRES I FORLÆNGELSE AF GRUNDPROTOKOLLERNE, UDFØRES I PAUSERNE MELLEM ØVELSERNE I GRUNDPROTOKOLLEN ELLER SOM ENKELTSTÅENDE TRÆNINGSPAS. HUSK AT VÆRE KRITISKE I FORHOLD TIL BELASTNING, EKS VÆLG IKKE EN PROTOKOL MED FOKUS PÅ BEN UMIDDELbart OP TIL KAMP, KNÆPROBLEMER OSV.

SPECIALISERING/INDIVIDUALISERING:

BYGGER PÅ ØVELSESVALG SAMT PERIODISERING. DERUDOVER LØBENDE TILPASNING VIA FYSISK TRÆNER.

MONITORERING:

I SKAL NEDSKRIVE DEN VÆGT I TRÆNER MED! ENTEN I DOKUMENTET, NOTESBOG, PÅ MOBIL ETC, SOM EN SLAGS TRÆNINGSDAGBOG. DETTE GØRES INDTIL I KAN HUSKE PRÆCIS HVILKEN VÆGT I TRÆNER MED I DE ENKELTE ØVELSER.

BELASTNING:

I GRUNDPROTOKOLLEN UDFØRES 1-2 SÆT MED 7-8 REP, BELASTNINGEN SKAL VÆRE PÅ 10 RM, SÅLEDES I HAR 2 I "BANKEN".

I TILLÆGSPROTOKOLLEN ER DER DEFINERET ANTAL REPS OG BELSTNINGEN OG DEN VIL TYPISK VÆRE LAVERE GRUNDET PAUSELÆNGDE OG KOMPLEKSITET I ØVELSERNE.

BELASTNINGSSTYRING/TIDSOPTIMERING/PROGRESSION.

1. BELASTNINGSSTYRING: AFHÆNGIGT AF HVOR RESTITUERET I ER INDEN TRÆNINGEN, KAN DET VÆRE NØDVENDIGT AT NEDJUSTERE BELASTNINGEN OG DETTE KAN GØRES PÅ FLERE MÅDER:

- LAV FÆRRE SÆT (EKS 1 I STEDET FOR 2).
- LAV FÆRRE REP (EKS 6 I STEDET FOR 8 MEN MED SAMME VÆGT SOM VED)
- LAV FÆRRE ØVELSER (EKS 1 BEN, 1 TRÆK OG 1 PRES ØVELSE = FULLBODY)
- JUSTERE VÆGTEN NED (EKS FRA 100 KG TIL 90)

SÅ HAR MAN EKSEMPELVIS HAFT EN HÅRD TRÆNING DAGEN INDEN, SPILLET KAMP, HAR EN VIGTIG KAMP DAGEN EFTER ETC, SÅ KAN DET GIVE MENING AT BELASTNINGSSTYRE/AUTOREGULERE. RESTITUTION OG DAGSFORM ER NØGLEORDET! DERFOR VIL DET OGSÅ VÆRE INDIVIDUELT.

I SKAL HUSKE AT BELASTNINGSSTYRE DVS, HAR I SKADER, ER OVERBELASTEDE MM, SÅ GØR BRUG AF AUTOREGULERING/BELASTNINGSSTYRING OG GØR DETTE I SAMRÅD MED JERES TRÆNERE. ER DER ØVELSER I IKKE KAN UDFØRE PGA SKADER, SKAL I KOMMUNIKERE DETTE UD TIL JERES TRÆNERE/FYSISKE TRÆNERE SÅLEDES PROGRAMMET KAN TILPASSES JERES BEHOV! HUSK DET ER JERES ANSVAR AT GØRE OPMÆRKSOM PÅ DETTE!

2. TIDSOPTIMERING: KAN FULD PROTOKOL IKKE GENNEMFØRES GRUNDET TID SÅ GØR FØLGENDE:

- LAV FÆRRE ØVELSER. UDVÆLG X-ANTAL ØVELSE I DEN ENKELTE PROTOKOL AF PRES, TRÆK, BEN. MEN SØRG FOR AT FÅ TRÆNET MINIMUM 1X: PRES, TRÆK OG BEN ØVELSE MED X-ANTAL SET (HELKROPSPROGRAM). TÆNK FORBEDRE SVAGHEDER OG VEDLIGEHOLD STYRKER IFHT ØVELSESVALG!
- LAV FÆRRE SET I UDVALGTE ØVELSER.
- SUPERSET ØVELSER. KOMBINER 2-3 ØVELSER OG HOLD FØRST PAUSE NÅR DER ER GENNEMFØRT ET SÆT AF ALLE ØVELSER, EKSEMPELVIS 1 PRES OG 1 TRÆK ØVELSE ELLER 1 GRUNDØVELSE OG 1 TILLÆGSØVELSE ØVELSE UDEN PAUSE IMELLEM SÆT. DETTE ER EN GOD MÅDE AT NÅ MANGE ØVELSER PÅ KORT TID, MEN HVER OPMÆRKSOM PÅ, AT MAN VIL SKULLE NEDSÆTTE VÆGTEN GRUNDET MANGLENDE RESTITUTION IMELLEM SÆT, SÅ MAN VIL NOK IKKE KUNNE LØFTE HELT SÅ TUNGT. BELASTNINGEN VIL VÆRE STOR UNDER TRÆNINGSPASSET.

- **REDUCER ANTAL ØVELSER ELLER SÆT I TILLÆGS PROTOKOL.**

-

3. PROGRESSION: STAGNERER I (STILSTAND), I ENKELTE ØVELSER, SÅ GØR FØLGENDE:

- **KIG FØRST PÅ OM JERES TEKNIK, PAUSER MM, RESTITUTION MM ER OPTIMAL. ALTSÅ ER KVALITETEN PÅ PLADS**
- **ØG VÆGTEN! OVERORDNET SKAL VÆGTEN ØGES NÅR I MED GODT OVERSKUD VED EKS 8 REP I 2 SÆT, KAN MÆRKE AT I VILLE KUNNE YAGE FLERE END 2 MERE MED TEKNISK OG FYSISK OVERSKUD. ØG CA 3-5 % I ØVELSER FRA GRUNDPROTOKOL.**
- **LAV FLERE SÆT (3)**
- **LAV FLERE ØVELSER.**

STYRKEPROGRAM A (ALTERNATIV Ø):

PROTOKOL A: TID CA 50 MIN EFFEKTIV TRÆNINGSTID, X- TILLÆG						
FOKUS	ØVELSE	SET/REP/RM	PAUSE	BEMÆRKNING.	KG/NOTER	ANSLÅET BELASTNING
BEN (EKSPLOSIV DOBBELT FODS AFSÆT HØJT/LANGT PLYOMETRISK X 3 SPRING FREM/TILBAGE)	SQUAT MED KB EL DB	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSV X 0,3-0,8
BEN (EKSPLOSIV 10 X TUCK JUMP)	DØDLØFT (TRAPBAR EL. KUFFERTLØFT)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,3-0,8
BEN	NORDIC HAMSTRING	3X8-10 REPS MED 70-80 PROCENT BELASTNING (TID 5-10 SEK PR REP)	PAUSE 60-90 SEK			BRUG ELASTIK ELLER MAKKER.
LODRET PRES (EKSPLOSIV 5 REP H/V DB MILITARY PRESS)	PUSH PRESS (PUSH PRESS DB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			10-20 KG ELLER DB 6- 10
VANDRET TRÆK (BACK FLYERS)	DB ROW PÅ BÆNK (SEATED ROW)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,2-0,4
TILLÆGS/SPECIALISERING PROTOKOL						

STYRKEPROGRAM B (ALTERNATIVE ØVELSER):

PROTOKOL C: TID CA 50 MIN EFFEKTIV TRÆNINGSTID, X- TILLÆG						
FOKUS	ØVELSE	SET/REP/RM	PAUSE	BEMÆRKNINGER	KG/NOTER	ANSLÅET BELASTNING
BEN (EKSPLSIV 10 X BRIDGE/HIP TRUST)	SUMO DEADLIFT(MED DB ELLER KB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING	SE HYPERLINK		KROPSVÆGT X 0,5-1,0
BEN (JUMPING BULGARIAN SPLIT SQUAT 5 X H/V)	BULGARIAN SPLITSQUAT	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			2 X 10-20 KG
VANDRET TRÆK (DB BACK FLYERS)	BENT OVER ROW (MED KB EL DB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,4-0,8
VANDRET PRES (EKSPLSIV 5 PLYO PUSH UP)	LIGGENDE DUMBELL PRESS	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,2-0,4
TILLÆGS PROTOKOL						

TILLÆGS/SPECIALISERING PROTOKOLLER MED VÆGT/KROPSVÆGT

ALLROUND			
1	2	3	4
"THE FIRST SUPERSET A "	"AMRAP 15 MIN "	"LANDMINE"	"JUMP"
A 1. 2 X 10 H/V DB SNATCH 2 X 10 ATOMIC SITUP	1. 5 X HANGING KNEES TO CHEST/ELBOW 2. 10X RUSSIAN TWIST 10-16 KG KB 3. 10 X KB SWINGS 10-16 KG 4. 10 X 1 BENS BÆKKENLØFT	1. 2 X 10 H/V CLEAN AND PRES 2. 2 X 10 STAND TO KNEEL TO STAND 3. 2 X 10 OLYMPIC ROTATIONS 4. 2 X 10 JUMP OVER BURPEES	1. 1 X 10 PLYO DROP JUMP. 2. 1 X 10 ONE LEG KNEELING BOX/PLATE JUMP. 3. 1X 10 VOLLEBALL RELATED BOXJUMP
B 1. 1 X 15 SHOULDER RAISES F/S/B MOBILITI. 2. 1 X 10 H/V SIDEPLANK MED ROTATION			PAUSE: LAV 3 RUNDER AF OVENSTÅENDE, PAUSE 1 MIN EFTER RUNDE.
C 1. 2X 10 SPRAWL JUMP 2X 10 JORDEN RUNDT			
AFVIKLES SOM SUPERSÆT. GØR A, B, C FÆRDIG FØR SKIFT. PAUSE: MAKS 1 MIN MELLEM SUPERSÆT.	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 15 MIN. PAUSE: 0	AFVIKLES SOM SUPERSÆT MED 1 SÆT AF HVER ØVELSE X 2. PAUSE: 1 MIN MELLEM SUPERSÆT.	

5	6	7	8
"YGIG 15 MIN"	"YGIG 15 MIN "	"PARTNER WOOD"	"ATHLETIC POWER NO 1"
1. 4 RUNDER LØB 2. 10 ARMSTRÆKKERE 3. 4 RUNDER LØB 4. 10 MAKKERTRÆK 5. 4 RUNDER LØB 6. SIT THRUE 7. 4 RUNDER LØB 8. HOFTEROTATION	1. 10 X HIP TRUST 2. 10 X DYNAMSIK PLANKE 3. 10 X OVERHEAD WEIGHTED ONE LEG STEP UP MED BENOPTRÆK (5 x H/V) 4. 10 X INCLINE BENCH LYING WEIGHTED SWIMMER	A 1. 5 X LANDMINE STANDING SINGLE ARM PRESS H/V. 2. 5 X KNÆLENDE OLYMPIC ROTATIONS 3. (5 X H/V) 4. 5 X LANDMINE BACK PULL 3 DIFFERENT ANGLES (90,60,30 GRADER) H/V (FLYT KROPPE)	1. 2X 10 ONE ARM THRUSTERS MED KB/DB 2. 2 X 10 (5 H/V) ONE ARM THROW MED VÆGT. 3. 2 X 10 NARROW GRIB ROW MED DB/KB 4. 2 X 10 BARBELL PULL OVER.
		B 1. 1 X 12 H/V AROUND THE CLOCK LUNGES MED VÆGT I YDERPSOITION. 2X 10 DB SNATCH (5 H/V) 2. 1 X 10 JUMPING MEDICIN BALL SLAM. 3. 6 (3X H/V) X WEIGHTED 1 BENS AFSÆT, 2 REP FREMAD, MED 2 FODS LANDING PÅ 3 REP. 4. 10 X WEIGHTED SPEEDSKATER	
GENTAG I 15 MIN SOM YOU GO I GO.	GENTAG I 15 MIN SOM YOU GO I GO.	I MAKKERPAR GENNEMFØRES 2 STATIONER SÅ MANGE GANGE SOM MULIGT PÅ 20 MIN. START FORSKELLIGT A EL B.	UDFØR 2 RUNDER AF OVENSTÅENDE SOM CIRKELTRÆNING.

9	10	11
"THE CORE"	"ATHLETIC POWER NO 3 FOR 12 MIN"	"ATHLETIC POWER NO 4 EMOM 10 MIN"
1. 2 X 5 ONE LEG JUMPING HIP THRUST. 2. 2 X 10 (5 X H/V) DIAGONALLØFT MED ROTATION, 3. 2 X 10 (5 H/V) SIDEPLANK CHRUNCH	1. 5 X JUMP SQUAT 2. 2 X T/R BOUNDING/POWER HORIZONTAL 1 BENS AFSÆT CA 10 M (GADEDRENGELØB) 3. 3 X KNÆLENDE/SIDDE MAX DISTANCE MEDICINBALL THROW	1. 10 X KB SWINGS 2. 5 X FROG JUMP SHUFFLE BACK 3. 1 MIN BURPEES MED HAND RELEASE
FÆRDIGGØR 1 ØVELSE. 30 SEK PAUSE MELLEM SÆT.	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 12 MIN. PAUSE: 0	UDFØR 3 RUNDER HURTIGST MULIGT.

TILLÆG/SPECIALISERING PROTOKOLLER TRX

5	6	7	8
"TRX YGIG 15 MIN"	"YGIG 15 MIN "	"AMRAP 15 MIN"	"FOR TIME 30/30 X 3"
1. Ø3 "ROW" X 10 REP 2. Ø12 "SQUAT" X 5 HVERT BEN. 3. Ø19 "H. CURL" X 10 4. Ø24 "D. FLY" X 10 5. Ø27 "CHEST PRESS"	1. Ø22 "SQUAT JUMP" 10 X HIP TRUST 2. Ø28 "SUPERMAN" X 10 3. Ø33 "D. FLY" X 10 4. Ø37 "TRX STEP BACK" X 10 5. Ø72" O CRUNCH" X 10	1. Ø36 "D. FLY" X 10 2. Ø35 "ROLL OUT" X 10 3. Ø39 "LOW ROW" X 10 4. Ø42 "H. CURL" X 10 5. Ø43 "CRUNCH" X 10 6. Ø60 "B. LUNGE" X 10 (5 X H/V)	1. Ø45 " HA CURL H. PRESS" 2. Ø50 "SIDE PLANK" (H/V) 3. Ø53 "C. PRESS". 4. Ø54 "SAW" 5. Ø55 " F SQUAT J" 6. Ø69" M. CLIMBER"
GENTAG I 15 MIN SOM YOU GO I GO.	GENTAG I 15 MIN SOM YOU GO I GO.	UDFØR SÅ MANGE CIRKLER SOM MULIGT PÅ 15 MIN	UDFØR 3 RUNDER, 30 SEK ARBEJDE, PAUSE 30 SEK ELLER TID TIL OMBYTNING MED MAKKER.

5
"For time 45/15x3"
1. Ø86 "H PRESS" 2. Ø87 "O BACK X" 3. Ø80 "S LUNGE" 4. Ø75 "H. DROP" 5. Ø74 "M ROW" 6. Ø64" S LUNGE" 7. Ø56 " SWIMMER" 8. Ø53 "C PRESS" 9. Ø46 "ROLL OUT"
UDFØR 3 RUNDER, 45 SEK ARBEJDE, PAUSE 15 SEK ELLER TID TIL OMBYTNING MED MAKKER.

KOMBITRÆNING EGEN KROPSVÆGT

WOD 1: Tabata 20:10 (16 min)	WOD 2: Cirkel 30:30 (12 min)	WOD 3: Cirkel 45:15 (12 min)
1. 8 x intvl. Sprællemænd 2. 8 x intvl. Dynamisk planke 3. 8 x intvl. Baglæns lunges 4. 8 x intvl. V-sit	1. Burpees 2. Sit-ups 3. Armstrækkere 4. Lunges 5. kick thrue 6. Hælsark	1. Mountain runners 2. Squat jumps 3. siddende hofte rotation 4. Diagonal løft 5. Englehop 6. Sit-ups
1 runde. 8 intervaller pr. øvelse. Et interval er 20 sek. arbejde og 10 sek. pause. Score = totalt antal reps.	2 runder. 1 interval pr. øvelse. Et interval er 30 sek. arbejde og 30 sek. pause. Score = totalt antal reps.	2 runder. 1 interval pr. øvelse. Et interval er 45 sek. arbejde og 15 sek. pause. Score = totalt antal reps.
WOD 4: Fight gone bad (17 min)	WOD 5: Tabata 20:10 (16 min)	WOD 6: Cirkel 30:30 (12 min)
1. 1 min Høje knæløft 2. 1 min Skyggeboksning 3. 1 min Lunges 4. 1 min Sit-ups 5. 1 min Squat thrusts	1. 8 x intvl. Burpees 2. 8 x intvl. Jumping pull ups i ribbe 3. 8 x intvl. Lateral lunges 4. 8 x intvl. Armstrækkere	1. Høje knæløft 2. Dips 3. Dynamisk planke 4. Lunges 5. lodret 2 fods afsæt 6. Englehop
3 runder. Et interval er 1 min. Der er 1 min pause efter hver runde. Score = totalt antal reps.	1 runde. 8 intervaller pr. øvelse. Et interval er 20 sek. arbejde og 10 sek. pause. Score = totalt antal reps.	2 runder. 1 interval pr. øvelse. Et interval er 30 sek. arbejde og 30 sek. pause. Score = totalt antal reps.
WOD 7: Cirkel 45:15 (12 min)	WOD 8: Fight gone bad (17 min)	WOD 9: Tabata 20:10 (16 min)
1. V-sits 2. Squat jumps 3. Armstrækkere 4. Jumping lunges 5. Atomic sit Up 6. Mountain runners	1. 1 min Dynamisk sidebro H 2. 1 min Burpees 3. 1 min Dynamisk sidebro V 4. 1 min Armstrækkere 5. 1 min Rygstrækkere	1. 8 x intvl. Sit-ups 2. 8 x intvl pull up/vandret. 3. 8 x intvl. Armstrækkere 4. 8 x intvl. Squats
2 runder. 1 interval pr. øvelse. Et interval er 45 sek. arbejde og 15 sek. pause. Score = totalt antal reps.	3 runder. En øvelse er 1 min. Der er 1 min pause efter hver runde. Score = totalt antal reps.	1 runde. 8 intervaller pr. øvelse. Et interval er 20 sek. arbejde og 10 sek. pause. Score = totalt antal reps.
WOD 10: AMRAP i 15 min	WOD 11: 1 runde på tid (max 15 min)	WOD 12: 4 Runder på tid (max 15 min)
1. 30 x Squat 2. 20 x Dynamisk sidebro H 3. 20 x Dynamisk sidebro v 4. 10 x Armstrækker 5. 5 x Pull up/Vandret	1. 30 x Burpees 2. 30 x Jumping lunges 3. 30 x Armstrækkere 4. 30 x Lateral lunges 5. 30 x Pull up/Vandret 6. 30 x Burpees	1. 10 x Mountain climbers 2. 10 x Squat jumps 3. 10 x Kropshævninger 4. 400 m Løb
Flest mulige runder/reps på 15 min Score = totalt antal reps.	1 runde. Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps = 180. Score = tid. Er alle 180 reps ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps.	4 runder. Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps (hvor 100 m cardio = 1 rep) = 136. Score = tid. Er alle 120 reps + 16 reps løb ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps + reps løbet.

WOD 13: Fight gone bad (17 min)	WOD 14: Tabata 20:10 (16 min)	WOD 15: 50-40-30-20-10 (max 15 min)
1. 1 min Bear crawl * 2. 1 min Dynamisk planke 3. 1 min Sidelæns løb * 4. 1 min Armstrækkere 5. 1 min Walking lunges *	1. 8 x intvl. Armstrækkere 2. 8 x intvl. Høje knæløft 3. 8 x intvl. Lateral squats 4. 8 x intvl. Mountain climber to lunge.	1. Atomic sit-ups 2. Jumping lunges
3 runder. En øvelse er 1 min. Der er 1 min pause efter hver runde. (*) på en 20 m opmålt bane. Score = totalt antal reps.	1 runde. 8 intervaller pr. øvelse. Et interval er 20 sek. arbejde og 10 sek. pause. Score = totalt antal reps.	5 runder. Hver runde reduceres reps med 10 (50-40-30-20-10 reps). Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps = 150. Score = tid. Er alle 150 reps ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps.
WOD 16: Danish military speed test m. burpees (10 min)	WOD 18: 25-20-15-10-5 (max 15 min)	
1. 20 m løb + 1 burpee	1. Lunges 2. Supermand rygstrækkere 3. Armstrækkere 4. Dynamisk planke	
10 intervaller. Der laves 1 burpee ved hver vending i Danish Military Speed Test. Et interval er 30 sek. arbejde og 30 sek. pause. Score = totalt antal ture.	5 runder. Hver runde reduceres reps med 5 (25-20-15-10-5 reps). Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps = 300. Score = tid. Er alle 300 reps ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps.	
WOD 19: AMRAP i 15 min	WOD 20: 1 runde på tid (max 15 min)	WOD 21: 4 Runder på tid (max 15 min)
1. 30 x Splitsquat (15 pr ben) 2. 20 x 1 bens bækkenløft H 3. 20 x 1 bens bækkenløft v 4. 10 x Armstrækker 5. 10 x Mountain climber	1. 30 x Burpees 2. 30 x Jumping lunges 3. 30 x Armstrækkere 4. 30 x Lateral squat 5. 30 x Tuck Jump 6. 30 x Sidejump Burpees	1. 10 x Mountain climbers 2. 10 x Squat jumps 3. 10 x Atomic Sit up 4. 400 m Løb
Flest mulige runder/reps på 15 min Score = totalt antal reps.	1 runde. Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps = 180. Score = tid. Er alle 180 reps ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps.	4 runder. Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps (hvor 100 m cardio = 1 rep) = 136. Score = tid. Er alle 120 reps + 16 reps løb ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps + reps løbet.

WOD 22: 300	WOD 23: 1 runde på tid (max 15 min)	WOD 24: Cirkel 30:30 (15 min)
1. 50 x Jump squat 2. 50 x V- sit up 3. 50 x walking lunges 4. 50 x Armstrækker 5. 50 x "Box jump" (høj kantsten el lign.) 6. 50 x Spiderman crawl	1. 30 x 5 meter 1 bens hop* 2. 30 x Hindu squats 3. 30 x Armstrækkere 4. 30 x Speed Skater exercise 5. 30 x Atomic situp 6. 30 x bækkenløft	1. Speed skater exercise 2. Hindu push ups 3. Dynamisk sidebro H 4. Dynamisk sidebro Venstre 5. 1 bens bækkenløft H 6. 1 bens bækkenløft V 7. Englehop
Gennemføres hurtigst muligt	1 runde. Tidsgrænse: 15 min. Total antal reps = 180. Score = tid. Er alle 180 reps ikke udført når tidsgrænsen nås da er score = antal reps. (*) skridt 5 meter af hop på 1 ben alle 5 meter med afsæt direkte ved landing. Skift ben ved retur.	2. runder. 1 interval pr. øvelse. Et interval er 30 sek. arbejde og 30 sek. pause. Score = totalt antal reps.