Move! Maj-challenge

Dag 1

A) Mobility #2

B) Core #1

C) Move: Løb 7km

Dag 2

A) Mobility #1

B) "Rygprogrammet"
Samme level som sidst eller +1

C) Move: Løb 7km

Dag 3

A) Mobility routine #3

B) Grip #2

C) "25-50-25"
25 Bicep curls
50 Bænkpres
25 Bicep curls
- med vægtstang @20kg

D) WOD:
10 runder:
600m løb
6 bænkpres @60kg

Dag 4

A) Mobility routine #2

B) Endurance WOD
"Ruck" Rygsæk @15kg
For samlet distance:
10 runder:
3min løb
3min gå

Phoca PDF