

Pre-Murph training

Dag 1

Move

- A) [Mobility #2](#)
- B) [Core #1](#)
- C) Move:
Løb eller ro 7-10km

Dag 2

Pre Murph træning

- A) [Mobility #1](#)
- B) ["Rygprogrammet"](#)
Samme level som sidst eller +1
- C) Styrke
Dødløft: 3-3-3-3-3
Byg op til en heavy 3'er.
- D) WOD:
Buy-in: 1km løb
EMOM15
3 pull-ups
6 push-ups
9 Airsquat
Check-out: 1km løb

Dag 3

Push & move

- 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

Endurance

A) [Mobility routine #2](#)

B) Endurance WOD

“Ruck” Rygsæk @15kg

For samlet distance:

10 runder:

3min løb

3min gå