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

Phoca PDF

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

Phoca PDF