

Move! Maj-challenge 103

Dag 1

A) [Mobility #5](#)

B) [Core #6](#)

C) Move:

Løb 8km

Dag 2

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) Intervallløb (løbebånd)

100-200-300-400-500-600-700-800-900- 1000m løb @12 km/t

900m @12,5km/t

800m @13km/t

700m @13,5km/t

600m @14km/t

500m @14,5km/t

400m @15km/t

300m @15,5km/t

200m @16km/t

100m @16,5km/t

Work/rest 1:1

(Kan med fordel laves med en makker:-)

Dag 3

A) [Mobility routine #3](#)

B) Løb/jog 2km

C) Styrketræning

2 runder:

8+8 [DB Reverse lunges](#) @2x20kg

8 [Floorpress DB](#) @2x20kg

Max out [push-up på DB håndtag](#).

2 min pause

D) WOD:

1000m løb

30 Dødløft @60kg
1000m løb
20 Dødløft @80kg
1000m løb
10 Dødløft @100kg
1000m løb

Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

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