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) Intervalløb (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

Phoca PDF

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

Phoca PDF