Move & Murph prep

Dag 1

Murph prep.

A) Skulder WUP

B) WUP fortsat
25 calf raises m/20kg sandsæk
500m løb
25 calf raises m/20kg sandsæk

C) Core #1 m/vest 9/6kg

D) WOD1:
100-200-300-400-500-600-700-800m løb m/vest 9/6kg @10km/t
1-2-3-4-5-6-7-8 inverted Barbell Rows m/vest 9/6kg, evt fødder på box (eleveret)

E) WOD2:
5 runder:
20 airsquats m/vest 9/6kg.
5 Inverted Barbell Rows m/vest 9/6kg, evt fødder på box (eleveret).

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

Phoca PDF

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

Phoca PDF