

## 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) 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