

## Move! Maj-challenge 103



### Dag 1

A) [Mobility #1](#)

B) [Core #1](#)

C) Move:

Løb 7km

### Dag 2

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) WOD "Murph-prep"

Minut 0-7: 1000m løb, Max rep pull-up.

Minut 7-14: 1000m løb, Max rep push-up

Minut 14-20: 1000m løb, Max rep airsquat

Minut 20-27: 1000m løb, Max rep pull-up.

Minut 27-34: 1000m løb, Max rep push-up

Minut 34-40: 1000m løb, Max rep airsquat

### Dag 3

A) [Mobility routine #2](#)

B) Styrketræning/cardio

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 pull-ups

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 [Burpee-Boxjump](#)

C) Løb: 6 km

## Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

B) Endurance WOD

“Ruck” Rygsæk @15kg

For tid:

1000m “hustle” (gå/lunte/løb)

30 walking lunges

2000m “hustle”

60 walking lunges

3000m “hustle”

90 walking lunges