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

Phoca PDF

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

Phoca PDF