

Move & Murph prep

Dag 1

Murph prep.

A) WUP:

- 20 Banded Pull-apart
- 20 Banded x-symmetri
- 25 Calf raises m/20kg sandsæk
- 500m løb
- 25 calf raises m/20kg sandsæk

B) [Core #1](#) m/vest 9/6kg

C) WOD1:

10x5 reps:
[Inverted Barbell Rows](#) m/vest 9/6kg, evt fødder på box (eleveret)

D) WOD2:

200-400-600-800-1000m løb m/vest 9/6kg
10-20-30-40-50 Airsquats m/vest 9/6kg

E) WOD3:

EMOM10:
Even: 5 pushups m/vest 9/6kg
Odd: 10 pushups m/vest 9/6kg

Dag 2

Cardio is hardio

A) [WUP "løb"](#)

B) [Mobility #1](#)

C) Intervallløb

På en 40m bane:
8 x 1 bane med start pr 20sek
6 x 2 baner med start pr 35sek
4 x 3 baner med start pr 50sek
2 x 4 baner med start pr 65sek
1 x 5 baner AFAP

D) Styrke

Start med 10min teknik og lette [C&J](#)
Derefter:
For tid: 30 C&J's @40-50kg

E) WOD

Timecap 6min.

- 9 Burpees over bar
- 4 Wall-walks
- 9 Dødløft @100/70kg
- 7 Burpees over bar
- 3 Wall-walks
- 7 Dødløft @100/70kg
- 5 [Burpees over bar](#)
- 2 [Wall-walks](#)
- 5 Dødløft @100/70kg

Dag 3

Murph prep.

A) WUP:

- 20 Banded Pull-apart
- 20 Banded x-symmetri
- 25 Calf raises m/20kg sandsæk
- 500m løb
- 25 calf raises m/20kg sandsæk

B) WOD1:

AMRAP30:

- 200ml løb
- 5 Inverted Barbell Rows
- 10 Push-ups
- 15 Airsquats
- Alt sammen iført vest 9/6kg.

C) Finisher (uden vest:-)

- 10-8-6-4-2 Rep.
- Bænkpres @60kg
- Abd. Roller.

Dag 4

Endurance

A) [WUP "kosteskift"](#)

B) [Mobility #2](#)

C) Løb/ro/bike/ruck i 50min for distance