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) Intervalløb
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

Phoca PDF

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:
200mløb
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 “kosteskaft”

B) Mobility #2

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

Phoca PDF