

Move! Maj-challenge 103

Dag 1

A) [Mobility #1](#)

B) Styrke:

EMOM "Death by pull-ups"

Minut 1: 3 pull-ups

Minut 2: 3 pull-ups

Minut 3: 4 pull-ups

Minut 4: 5 pull-ups

Derefter +1 pull-up hvert minut til man går død eller rammer 10 pull-ups.

C) Move:

Løb 40 minutter

Dag 2

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

C) WOD "Murph-prep"

Minut 0-4: 400m løb, Max rep pull-up.

Minut 4-8: 400m løb, Max rep push-up

Minut 8-12: 400m løb, Max rep airsquat

Minut 12-16: 400m løb, Max rep pull-up.

Minut 16-20: 400m løb, Max rep push-up

Minut 20-24: 400m løb, Max rep airsquat

Minut 24-?: 1600m løb

Dag 3

A) [Mobility routine #2](#)

B) Løb: 50 min.

Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

B) [Core #3](#)

C) WOD

Uge 21 (2023)

30 KB Goblet squat @16kg

20 Bænkpres @40kg

10 [Inverted Rows](#) (TRX eller barbell)

27-18-9

24-16-8

21-14-7

18-12-6

15-10-5

12-8-4

9-6-3

6-4-2

3-2-1

D) Styrke

Bænkpres Max rep @60kg