

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](#)

C) WOD1:

- 1200m løb
- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 pull-ups
- 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20 push-ups
- 3-6-9-12-15-18-21-24-27-30 airsquat
- 1200m løb
- Alt sammen iført vest 9/6kg.

Dag 2

Cardio AF

A) WUP:

- Løb/jog 500m

B) [Mobility #1](#)

C) "25-50-25"

D) WOD:

- 400m løb @10km/t
- 10 Bænkpres @60kg
- 400m løb @11km/t
- 9 Bænkpres @60kg
- 400m løb @12km/t
- 8 Bænkpres @60kg
- 400m løb @13km/t
- 7 Bænkpres @60kg
- 400m løb @14km/t
- 6 Bænkpres @60kg
- 400m løb @15km/t
- 5 Bænkpres @60kg
- 300m løb @11km/t

9 Bænkpres @55kg
300m løb @12km/t
8 Bænkpres @55kg
300m løb @13km/t
7 Bænkpres @55kg
300m løb @14km/t
6 Bænkpres @55kg
300m løb @15km/t
5 Bænkpres @55kg
300m løb @16km/t
4 Bænkpres @55kg
200m løb @12km/t
8 Bænkpres @50kg
200m løb @13km/t
7 Bænkpres @50kg
200m løb @14km/t
6 Bænkpres @50kg
200m løb @15km/t
5 Bænkpres @50kg
200m løb @16km/t
4 Bænkpres @50kg
200m løb @17km/t
3 Bænkpres @50kg

Dag 3

Murph prep

A) WUP:

20 Banded Pull-apart
20 Banded x-symmetri
25 Calf raises m/20kg sandsæk
400m løb
25 calf raises m/20kg sandsæk

B) [Mobility #3](#)

C) WOD:

800m løb
7 runder:
5 Pull-ups
10 Push-ups
15 Airsquats
800m løb
7 runder:
5 Pull-ups
10 Push-ups
15 Airsquats
800m løb
Alt sammen iført vest 9/6kg.

Dag 4

A) [WUP "kosteskraft"](#)

B) [Mobility #2](#)

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