

## Memorial weekend = Murph

### Dag 1

A) Jog 5min + Mobility [#5](#) + [#3](#)

B) WOD "Murph"

Option 1:

1600m løb

20 x 5-10-15 (pullup, push-up, airsquat)

1600m løb

Option 2:

1600m løb

10 x 10-20-30

1600m løb

Option 3:

1600m løb

100-200-300

1600m løb

Alle 3 kan laves med eller uden vægtvest.

Alle 3 kan scaleres med elastik

### Dag 2

A) [Mobility #1](#)

B) ["Rygprogrammet"](#)

Samme level som sidst eller +1

Ro 5km

### Dag 3

A) [Mobility routine #4](#)

B) Styrke

3 x ["21"](#)

C) WOD "Linda"

Crossfit semifinals 2023 (Dame vægt)

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Dødløft @100kg

Dumbbell bænkpres @2x26kg

Squat cleans @47,5kg (alt. Front squat)

## Dag 4

A) [Mobility routine #2](#)

B) [Core #6](#)

C) Løb 8km