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

Phoca PDF

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

Dag 4

A) Mobility routine #2

B) Core #6

C) Løb 8km

Phoca PDF