Murph week!

Dag 1

Hero WOD “Murph”

1600m løb
20x
5 Pull-ups
10 Push-ups
15 Airsquat
1600m løb
Rx: iført vest 9/6kg.

Dag 2

Deload/zone 2 træning

A) WUP “Løb”

B) Mobility #1

C) Core #14

D) WOD:
Løb 5-6km i pulszone 2 (svarer til at man kan føre en samtale imens)

Dag 3

Styrke baseline

B) Mobility #3

C) WOD1:
Løb 400m
10 dødløft @80kg
Løb 400m
10 backsquat @60kg
Løb 400m
10 skulderpres @40kg

D) Test “CFT”
5x1 dødløft til 1RM
5x1 backsquat til 1RM

Phoca PDF

5x1 skulderpres til 1RM
Total score er de 3 tungeste løft (3x1RM) lagt sammen.

Dag 4

Deload/zone 2 træning

A) WUP “Løb”

B) Mobility #2

C) Core #6

D) WOD:
Løb (eller ro) 5-6km i pulszone 2 (svarer til at man kan føre en samtale imens)

Phoca PDF