

WOD: “mini Murph”

Vandaag is het Memorial Day in Amerika. Alle gevallen in diverse oorlogen worden herdacht. Zo ook Luitenant Murph. Aan hem is deze WOD opgedragen. We hebben een mini variant gemaakt.

Doelstelling is het zo snel mogelijk voltooien van deze WOD.

Mini Murph:

1 km hardlopen

50 pull ups (aan een rekstok/open trap oid wat sterk is)

100 push ups

150 squats

1 km hardlopen

Klaar!

Uiteraard wel goed letten op de technische uitvoeringen! #MinkemaFit

Post jouw filmpje van het bezig zijn met deze WOD op:
#MinkemaFit

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Oefening pull up: check even zelf op yt. Intikken 'pull up' dan krijg je een aardig beeld van hoe het moet.

Oefening [push up](#)

Oefening [squats](#)