

MetCon Strength

Uke 5 til uke 10 2021

MetCon Strength Mandag

Intro:

Fokus på økt #1 er markløft med tempo som er «blokk #1». Det vil være 2 «blokker» a 8 min med assistanseøvelser påfølgende første blokk. Første tall er «dynamisk» bremsfase/senkebevegelen av en øvelse. Tall 2 er statisk «pausen» i bunn av en bevegelse, tall 3 er dynamisk konsentrisk fase (løftet opp) og tall 4 er statisk hold før neste rep begynner.

Blokk #1

Start hver 1:30 min, totalt 12 min

A1. [Deadlift](#) 5 rep x 4 serier, tempo 41x1

A2. [Frogpump](#) 25 rep x 4 serier

Blokk #2

EMOM 8

A1. [KB swing](#) 15 rep

A2. [Kneeling to standing](#) 6+6 rep

Blokk #3

EMOM 8

A1. [Single arm landmine press](#) 8+8 rep

A2. [Single arm landmine row](#) 10+10 rep

MetCon Strength Torsdag

Intro:

Fokus på økt#2 er todelt. Blokk #1 er strikt press og blokk #2 er bentover row med en påfølgende blokk #3 med assistanse øvelser. Hoved øvelsen i blokk #1 og #2 er tempostyrt. Første tall er «dynamisk» bremsfase/senkebevegelsen av øvelsen. Tall 2 er statisk «pausen» i bunn av en bevegelse, tall 3 er dynamisk konsentrisk fase (løftet opp) og tall 4 er statisk hold før neste rep begynner.

Blokk #1

Start hver 1:30 min, totalt 12 min

A1. [Barbell shoulder press](#) 8 rep, 41X1 (eksplosiv opp, 4 sec brems)

A2. [Divebomber pushup](#) 10 rep

Blokk #2

Start hver 1:30 min, totalt 12 min

A1. [Bentover barbell row](#) 6 rep 41X1 (eksplosiv opp, 4 sec brems)

A2. [Reverse flies med db eller plate](#) 15 rep

Blokk #3

EMOM 8

12 [Jumping goblet squat](#)

12 [DB/KB deadlift](#)

12 [Diamond pushup](#)

6+6 [Single arm DB/KB crunch](#)