

MetCon uke 48



MetCon Mandag 28.11.22 «For time»

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Alle trenger 1 romaskin og 1 hoppetau i «grupper» på 4.

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

Romaskin

[Burpee](#)

[Double unders](#)

ESD-Energy System Development:

The Ghost

Sett personene på stasjoner. Det vil si at en person starter med hvile. Alle vil være 1 min på hver stasjon, 6 runder totalt.

6 runder

1 min roing

1 min burpee

1 min du

1 min hvile

Try for as many reps as possible of EACH exercise, not just total score

MetCon Tirsdag 29.11.22 «styrke»

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.

Alle trenger 1 stang med vekter. Sett dem sammen i par som bruker samme rack på front squat. De trenger også 1 hoppetau

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Front squat](#)

[Burpee over bar](#)

[Squat clean thruster](#)

[Double unders](#)

ESD-Energy System Development:

EMOM 12 min (6 set)

Bygg opp dagens 1RM front squat. De som har fulgt programmet får nå teste om de har fått en ny PR.

2 min hvile

Maks rep in 3 min, 1 min rest, 1 gang på hver stasjon

Stasjon 1

Burpee over bar

Stasjon 2

Squat clean thruster

Stasjon 3

Double unders

MetCon Onsdag 30.11.22

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.

Alle trenger 1 WB, 1 boks og 1 plate hver.

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[OH walking lunge](#)

[Box jump](#)

[WB](#)

[HSPU](#)

ESD-Energy System Development:

"Blake"

4 runder på tid (Cap 20 min)

40m Overhead walking lunges (20/15KG) (mål opp lengde i hallen)

30 Box jumps

20 Wall balls

10 Handstand push-ups

MetCon Team Fredag 02.12.22

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Alle trenger 1 stang med vekter og 1 hoppetau til paret



Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Back squat](#)

[DB jerk](#)

[Double unders](#)

ESD-Energy System Development:

Lag på to personer, Del opp reps som de vil. TC 30 min

10-20-30-40-50

Back squat

Dobbel DB/KB jerk

100DU/200Single unders før hver runde (start med DU, avslutt med 50 DB jerk)