

MetCon Strength uke 43-49

MetCon Strength Mandag

Intro:

Fokus for økt #1 er snatchgrip DL og chinup. De andre øvelsene er ment som assistanse.

Uke 43 blir testing med fokus på å estimere en 1RM snatchgrip DL og chin up.

I arbeidsukene (44-48) skal dere forsøke å ligge på ca 80% av 1RM på hovedøvelsen og øke vekt hver uke man klarer f eks 4 serier på gitt vekt.

Blokk #1

Start hver 1:30 min, 12 min total

A1. [Snatch grip deadlift](#) 6 rep x 4 serier

A2. [Push up](#) / [weighted pushup](#) 8 rep x 4 serier

Blokk #2

Start hver 1:30, 12 min total

B1. [Chin up](#) 6-10 rep x 4 serier

B2. [Curtesey squat](#) 6+6 rep x 4 serier

Blokk #3

Start hver 1 min, 12 min total

C1. [Bentover DB row](#) 12 rep x 3 serier

C2. [DB floor press](#) 12 rep x 3 serier

C3. [DB biceps curl](#) 12 rep x 3 serier

C4. [DB "walkover" pushup](#) 6+6 rep x 3 serier

MetCon Strength Tirsdag

Intro:

Fokus for økt #2 er Front squat og strikt press med stang.

De andre øvelsene er ment som assistanse.

Uke 43 blir testing med fokus på å estimere en 1RM front squat og strikt press.

I arbeidsukene (44-48) skal dere forsøke å ligge på ca 80% av 1RM på hoved øvelsen og øke vekt hver uke man klarer f eks 4 serier på gitt vekt.

Blokk #1

Start hver 1:30 min, 12 min totalt (halve gruppen bruker rack for A1 gjennom alle 4 seriene, mens andre halvpart gjør A2 før de bytter)

A1. [Front squat](#) 6 rep x 4 serier

A2. [Strikt press](#) 8 rep x 4 serier

Blokk #2

Start hver 1:30 min, 12 min totalt

B1. [DB front frack boks step up](#) 6+6 rep x 4 serier

B2. [Kick stand pistol squat](#) 6+6 rep x 4 serier

Blokk #3

Start hver 1 min, 9 min total

C1. [Bentover DB flies](#) 12 rep x 3 serier

C2. [DB press](#) 12 rep x 3 serier

C3. [Weighted situp](#) 12 rep x 3 serier