

## MetCon Strength uke 34-39

Uke 34 er pre test og uke 39 er post test. Det er en 4 ukers treningsblokk mellom testene.

Test Uke 34 og 39							
NR	EXERCISES	COMMENT	REP	SET	INTENSIT	TEMPO	REST
A1 TEST start hver 2 min	<a href="#">Back squat</a>	test av 1RM/bygg opp til dagens tunge gjennom 5 serier	1 RM	5 set	NA		na
A2 TEST start hver 2 min	<a href="#">Strickt chins/pullup</a>	med strikk / test av maks rep/ 1RM weighted	1 RM	NA			na
B1 EMOM 6	<a href="#">Handstand push up</a>	Jobb eksentrisk eller med "oppbygging"	8-10 (2RIR)	3			na
B2 EMOM 6	<a href="#">DB front rack bulgarian</a>	kontroll på vei ned	6+6	3			na
C1 EMOM 6	<a href="#">weighted pushup</a>	vektplate på ryggen for de som kan, ellers "tung skalering av push"	8	3			na
C2 EMOM 6	<a href="#">Durante Core</a>		10 på hver	3			na

Trening uke 35-38							
NR	EXERCISES	COMMENT	REP	SET	INTENSIT	TEMPO	REST
A1 Start hver 2 min	<a href="#">Back squat</a>	Jobb med 87-92% av 1RM	4	4 set	NA		na
A2 Start hver 2 min	<a href="#">Strickt chins/pullup</a>	Jobb med 1 RIR på hver serie	5	4			na
B1 EMOM 6	<a href="#">Handstand push up</a>	Jobb eksentrisk eller med "oppbygging"	8+8	3			na
B2 EMOM 6	<a href="#">DB front rack bulgarian</a>	kontroll på vei ned	6+6	3			na
C1 EMOM 6	<a href="#">weighted pushup</a>	vektplate på ryggen for de som kan, ellers "tung skalering av push"	8	3			na
C2 EMOM 6	<a href="#">Durante Core</a>		10 på hver	3			na