

MetCon uke 38

MetCon Mandag 18.09.23 «For time»

Intro:

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

Alle trenger 1 hoppetau

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Wall walk](#)

[Double unders](#)

ESD-Energy System Development:

For time - open 21.1

1-3-6-9-15-21 Wall walk

10-30-60-90-150-210 Double-Unders

Time Cap: 15 minutes

1 min hvile

Maks rep v-up og burpees iløpet av 5 min (ikke lov å gjøre mer enn 10 rep om gangen av hver øvelse)

MetCon Tirsdag 19.09.23 «AMRAP»

Intro:

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

Alle trenger 1 db hver

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[DB devil press](#)

[DB thruster](#)

[DB goblet lunge](#)

[Push-up](#)

ESD-Energy System Development:

Start med 4 runder i hallen

AMRAP 35 min * løp hvert 5 min

5 DB devil press

10 Db thruster

15 Goblet reverse lunge

20 Push up

*løp 4 runder i hallen

MetCon Onsdag 20.09.23 “Team WOD”

Intro:

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

Alle par trenger 1 par med DB/KB og 1 romaskin

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

Row

[Burpee over erg](#)

[DB snatch](#)

ESD-Energy System Development:

Teams of two, share anyhow

AMRAP 30 min

50 DB snatch

100 burpee over erg

150 cal row

MetCon Fredag 22.09.23 «Team WOD»

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Alle par trenger 1 plate hver

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Burpee to plate](#)

[Plate situps](#)

[Push up](#)

ESD-Energy System Development:

Teams of two, share anyhow

AMRAP 30 min

30 synk burpee to plate

60 synk plate situps

120 push up (split as needed)

90 synk Plate OHS

60 synk plate situps

30synk burpee to plate