

MetCon uke 32

MetCon Mandag 08.08.22

Intro:

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

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Stall bar toes to bar](#) – leg/knee lift

[Thruster](#)

[Back rack reverse lunges](#)

[Double unders](#)

ESD-Energy System Development:

AMRAP 15 min

6 Stall bar toes to bar – leg/knee lift

8 Thruster

10+10 Back rack reverse lunge

40 Double unders

MetCon Tirsdag 09.08.22

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Alle trenger 1 stang med vekter (60/40kg)

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Power clean](#)

[Push up](#)

[Air squat](#)

ESD-Energy System Development:

«The chief» - bench mark økt

5 x 3 min AMRAP

3 power clean

6 push up

9 Air squat

1 min hvile, repeter 5 ganger

MetCon Onsdag 10.08.22

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Alle trenger en matte og plass til burpee to target



Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Burpee standard](#)

[V up](#)

[Prone snow angle](#)

[Hollow rock](#)

ESD-Energy System Development:

«Open 12.1” tilpasset

AMRAP 7 min

Burpee to target (ta ned bommene i gymsalen eller la de hoppe til target på vegg)

3 min hvile

EMOM 9 min (3 runder totalt)

20 V up

20 prone snow angle

20 Hollow rocks