

MetCon OLY Mai 2023

MetCon OLY Standard Warmup

Oppvarming:

Del I - ca 10 min

[Wiggle wiggle](#) 10 rep

[Squat to stand](#) 5 rep

[WGS](#) 5+5 rep

[Passthrough](#) med pinne stående, ca 90 grader og i squat 10+10+10 rep

Del II A – ca 5 min / clean

5 rep av hver av øvelsene i «[clean barbell warm-up](#)»

BARE fra 0:00-0:40

Turnover to front rack

Muscle clean from standing

Front squat

High hang squat clean

Del II B – ca 5 min / snatch

5 rep av hver av øvelsene i «[snath barbell warm-up](#)»

Fra 00:06-00:37

Highpull

Muscle snatch

Behind the neck press

Over head squat

Onsdag 10.04.23

Hoveddel

7 set [hang power snatch](#) (start hvert 2 min, totalt 14 min)

Set 1-4: 4 rep hang power snatch

Set 5-7: 2 rep 87% av 1RM

Finisher:

40/35kg Rx'd vekter

3 runder på tid (tc 16 min)

12-9-6

Bar facing burpees

Runde 1: [Thruster](#)

Runde 2: [Power snatch](#)

Runde 3: [Power clean & jerk](#)

Onsdag 24.05.23

Hoveddel

7 set [Clean and split jerk](#)

Set 1-4: 2 rep clean + 2 rep split jerk

Set 5-7: 2 rep clean and split jerk at 87% av 1RM

Finisher:

AMRAP 3 min x 3 runder.

1 min hvile mellom rundene. Start der du slapp

3 [squat clean](#)

6 [thrusters](#)

12 [push up](#)

21 [Burpees](#)

Onsdag 31.05.23

Hoveddel

7 set 2+2+2 [Dip pull](#) + [Dip snatch](#) + [Snatch balance](#) 60-70% av 1 RM

Finisher:

AMRAP 18 min

20 [OH walking lunge](#)

15 [Burpee](#)

10 [v ups](#)

5 [snatches](#)