

## MetCon Mandag 27.11.23 «For time»

### **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:

[Deadlift](#)

[Hang power clean](#)

[Push jerk](#)

[Plate to oh](#)

[burpee to plate](#)

[Air squat](#)

### **ESD-Energy System Development:**

For time "DT"

5 runder på tid (cap 12 min)

12 DL

9 HPC

6 Push jerk

2 min hvile

AMRAP 12 min

5 plate to oh

10 burpee to plate

15 air squats

## MetCon Tirsdag 28.11.23 «AMRAP»

### **Intro:**

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

Alle trenger 1 boks og 1 kb hver

### **Oppvarming/teknikk:**

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[KB swing](#)

[Jump lunges](#)

[Push ups](#)

[Air squat](#)

[Burpee box jump over](#)

### **ESD-Energy System Development:**

AMRAP 20 min

16 burpee box jump over

20 KB swings

24 jumplunges

28 push ups

32 airsquats

## MetCon Onsdag 29.11.23 «Team WOD»

### **Intro:**

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.  
Alle par trenger 2 db til hvert lag

### **Oppvarming/teknikk:**

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[DB dl](#)

[DB hang clean](#)

[DB shoulder to oh](#)

### **ESD-Energy System Development:**

Lag på to personer, "I go, you go"

AMRAP 22 min

12 DB dl

9 DB hang clean

6 DB shoulder to oh

## MetCon Fredag 01.12.23 «Team WOD»

### Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.  
Alle par trenger 2 hantler og 1 boks hver.

### Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Db cluster](#)

[box jump over](#)

[v-up](#)

[Db clean](#)

[Box jump](#)

[Push up](#)

[Db push press](#)

[Burpee](#)

[DB devil press](#)

### ESD-Energy System Development:

AMRAP 8 min, share any how

9 db cluster

9 box jump over

18 v up

2 min hvile

AMRAP 8 min

9 DB clean

9 Box jump

18 Pushups

2 min hvile og start på toppen

2 min hvile

AMRAP 8 min

9 Db push press

9 Burpee

18 DB devil press

