

MetCon uke 49

MetCon Mandag 30.11.20

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Gå gjennom flyt av økten. Alle trenger 1 stang og vekter.

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom

[Deadlift](#)

[Hang squat clean](#)

[Front squat](#)

[V-up](#)

ESD-Energy System Development:

AMRAP 22

11 deadlift

4 hang squat clean + 4 front squat

25 v-ups

MetCon Team Tirsdag 01.12.20

Intro:

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

Gå gjennom flyt av økten. Alle trenger 1 db eller KB hver, men bare en vekt per pers, samt en boks.

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom

[Push-up](#) og varianter

[Single arm DB power clean](#)

[Single arm shoulder to overhead](#)

[Box jump](#)

[Single arm DB power snatch](#)

ESD-Energy System Development:

AMRAP 25, del opp som de ønsker etter at buy in er gjennomført.

Buy in: 200 [synkroniserte jumping squats](#)

30 pushup

30 single arm DB power clean

30 single arm shoulder to overhead
30 Box jumps
30 single arm DB power snatch



MetCon Onsdag 02.12.20

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Gå gjennom flyt av økten. Alle trenger 2 x DB eller 2 x KB
Økten kan gjøres med enten DB eller KB, men bare et par til hver pers

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom

[Man maker](#)

[DB squat clean](#)

[DB clean and jerk](#)

[Burpee broad jump](#)

[DB thruster](#)

[DB reverse lunge](#)

ESD-Energy System Development:

AMRAP 25 (22,5kg og 15kg er RX, skaler vekt etter behov)

7 Man Makers

7 DB squat clean

7 DB clean and jerk

7 Burpee broad jump

7 DB thruster

7 DB reverse lunge

MetCon Torsdag 03.12.20

Intro:

Finn frem utstyr, plassering og instruer rundt vask/hygiene.
Gå gjennom flyt av økten. Alle trenger 1 stang og vekter, samt hoppetau

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom

[Deadlift](#)

[Clean](#)

[Shoulder to overhead](#)

[Single unders](#)

ESD-Energy System Development:

(Dette er en HERO WOD, så egentlig RX vekt er 70/48kg) Anbefal eventuelt 50/30kg på økten eller tilpass til personen.

AMRAP 20

8 Deadlift

10 Cleans

12 Shoulder to overhead

200 Single unders

MetCon Team Fredag 04.12.20

Intro:

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

Gå gjennom flyt av økten. Alle trenger 1 DB hver

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom

[DB thruster](#)

[Burpee over DB](#)

[DB Box step over](#)

[KB swing](#)

[Wall ball](#)

Forsøk å la alle gjøre noen reps med hver øvelse før økta starter.

ESD-Energy System Development:

Del opp som de ønsker, men hver gang de gjør et bytte må personene som skal gjøre øvelsene løpe frem og tilbake på kortsiden før hen får starte med sine reps.

Økten starter med at man løper frem og tilbake på kortsiden før man får starte f eks 14 rep WB. Når person en er «ferdig» med sitt første sett må person 2 løpe frem og tilbake før hen starter med sine reps

AMRAP – 25 min

60 DB thruster

80 Burpee over DB
100 DB box step over
120 KB swing
140 WB