



MetCon uke 22

MetCon Tirsdag 30.05.23 «AMRAP»

Intro:

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

Alle trenger 1 stang hver

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Power cleans](#)

[Push up](#)

[Air squat](#)

[Deadlift](#)

ESD-Energy System Development:

5 AMRAPs iløpet av 24 min

AMRAP in 4 minutes

3 Power Cleans

6 Push-Ups

9 Air Squats

12 Deadlifts

1 min hvile før ny runde (5 runder totalt)

MetCon Onsdag 31.05.23 "TEAM"

Intro:

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

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[Front squat](#)

[Lateral burpee](#)

[DL](#)

[Hang power clean](#)

[Shoulder to overhead](#)

ESD-Energy System Development:

Lag på to personer mix av "I go, you go & share anyhow"

AMRAP 6 min, "I go you go" 60/40kg

Front squats from floor

Rest 2 min

AMRAP 10 min, I go you go

4 Lateral burpees over bar

6 Deadlifts 60/80kg

4 Lateral burpees over bar

Rest 2 min

AMRAP 8 min, share anyhow

2-4-6-8...

Hang power cleans 40/60kg

Shoulder to overhead

MetCon Fredag 02.06.23 "TEAM"

Intro:

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

Alle par trenger 2 DB & 1 WB hver

Oppvarming/teknikk:

Bruk 10-12 min på å gå gjennom:

[DB snatch](#)

[Wallball](#)

[DB lunges](#)

[DB hang clean](#)

[DB push press](#)

ESD-Energy System Development:

AMRAP 24 min, med innlagt variant av DT hvert 3 min

100 DB snatch

100 Wall balls

*E3MOM

12 DB Lunges

9 DB Hang cleans

6 DB Push press