

MetCon Strength uke 34-39

Uke 34 er pre test og uke 39 er post test. Det er en 4 ukers treningsblokk mellom testene.

Test Uke 34 og 39							
NR	EXERCISES	COMMENT	REP	SET	INTENSIT	TEMPO	REST
A1 TEST start hver 2 min	Back squat	test av 1RM/bygg opp til dagens tunge gjennom 5 serier	1 RM	5 set	NA		na
A2 TEST start hver 2 min	Strickt chins/pullup	med strikk / test av maks rep/ 1RM weighted	1 RM	NA			na
B1 EMOM 6	Handstand push up	Jobb eksentrisk eller med "oppbygging"	8-10 (2RIR)	3			na
B2 EMOM 6	DB front rack bulgarian	kontroll på vei ned	6+6	3			na
C1 EMOM 6	weighted pushup	vektplate på ryggen for de som kan, ellers "tung skalering av push"	8	3			na
C2 EMOM 6	Durante Core		10 på hver	3			na

Trening uke 41-46							
NR	EXERCISES	COMMENT	REP	SET	INTENSIT	TEMPO	REST
A1 Start hver 2 min	Deadlift	Jobb med 85-90% av 1RM Siste sett MAKS rep	5	4 set	NA		na
A2 Start hver 2 min	Strict press	Jobb med 85-90% av 1RM Siste sett MAKS rep	5	4			na
B1 EMOM 6	Db floor press	Bruk en vekt som gir 2 RIR på første 2 sett	6/6/MAKS	3			na
B2 EMOM 6	Bentover barbell row	1 sec hold på toppen	8 til 12	3			na
C1 EMOM 6	Cuban rotation	fokus på teknikk	12	3			na
C2 EMOM 6	Leg flutters	fokus korsrygg	40 rep	3			na