

MetCon OLY Juni 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 07.06.23

Hoveddel

[Hang squat clean](#) (start hvert 2 min, 12 min på del A)

3-3-2-2-1-1, 70% av 1RM

Finisher

4 runder på tid, TC 20 min

15 [Power clean](#)
8 [HSPU](#)
10 [Bar facing burpees](#)
15 [thrusters](#)
8 HSPU
10 Bar facing burpees

Onsdag 14.06.23

Hoveddel

7 set snatch (start hvert 2 min, totalt 14 min)

Set 1-4: 1 [Paused squat snatch](#) + 1 [squat snatch](#)

Set 5-7: 1 squat snatch at 65%

Finisher:

Alle trenger 1 hoppetau utenom stang og vekter

5 runder (tc 15 min)

1 [power snatch](#)
1 squat snatch
10 [HR push up](#)
40 [double unders](#)