

## Måndag 6.1

Teknik: 10min  
HSPU

Metcon: AMRAP 40min  
60 D.U/ 120 SU  
6 HSPU / Pushups  
8 Chest to bar / Pullups eller Ringrodd  
10 DB powersnatch 22,5/15kg /skala vikt  
12 Wallball  
14 Burpee

Tisdag 2.2 TyngdlyftarTisdag

Clean n Jerk

**Del 1: Teknik** Hang clean n Jerk  
6x4. ca 50%  
Vikten skall kännas lätt, fokus är att försöka få flow på varje set .

**Del 3: Styrka**  
Cleanpull 5x4 @90-100% 1Rm clean

**Del 4: Post metcon stab.**  
4x6 Superman

### Del 2: Metcon TC 10min

4 RFT  
8 Hang clean n jerk 70/50kg  
3 Sandbag over shoulder 70/45

Scaled

2.2

TyngdlyftarTisdag

Scaled

### A) Teknik

Power clean  
6x4  
- Snabbhet udner stången.  
- Snabba armbågar.

### C) Styrka

Deadlift 5x6  
- Våga lägga på vikt.

### D) Post metcon stab.

4x6 Superman  
- Skala till superman på knä.

### B) Metcon 10min AMRAP

6 Powwerclean 40/30  
4 Burpee Over bar

Onsdag 2.3 Legday

**Del 1 Teknik: 12min**

DB Ohsquat 6x4+4

**Del 2 Styrka: 20min**

Frontrack Lounge 4x8+8 @65%

Romanien deadlift 4x8 @70%

Torsdag 2.4 TorsoTorsdag

**Del 1 Teknik: Shoulder to over head. 12min**

**6x4 Pushpress/Pushjerk/splitjerk**

Arbeta på ca 50% av dit 1rm. Fokus i denna teknik är att hitta ett effektivt sätt att knyta samman 4reps på ett energieffektivt sätt.

**Del 2 Styrkadel: 20min**

**EMOM: 5 rounds**

**Min.1:** 5 Shoulderpress @75-80%

**Min 2:** 10 Bent over row @ pick load

**Min 3:** 10 Ring dip

**Min 4:** 15/12 Cal row

**Del 3: Metcon 10min**

**4 RFT TC 8min**

10 DB hang snatch 22,5/15

10 DB Ohsquat 22,5/15

10 Burpee over DB

**Del 4: Postmetcon Stab 6min**

4set L-sit max hold

**Del 3 Metcon: AMRAP 15min**

4 STO 70/50

10 V-ups

16 Situps

22 Boxjump (hög/mellan)

2.3 Legday

**A) Teknik: 12min**

Frontsquat 6x6

- Jobba med detaljer i lyftet

- Våga lägga å vikt.

**Del 2 Styrka: 20min**

Frontrack Lunge 4x8+8

Romanien deadlift 4x8

**C) Metcon**

**4 RFT TC 8min**

10 DB hang snatch 15/10kg

10 DB squats 15/10kg

10 Burpee over DB

**D) Postmetcon Stab 6min**

Hollowhold 4x20s

2.4 TorsoTorsdag

**A) Teknik: Pushpress**

**12min**

**6x4 Pushpress**

**Del 3 Metcon: AMRAP 15min**

4 Pushpress 50/35

10 Alt. V-ups

16 Situps

22 Boxjump

**Del 2 Styrkadel: 20min**

**EMOM: 5 rounds**

**Min.1:** 5 Shoulderpress

**Min 2:** 10 Bent over row @ pick load

**Min 3:** 10 Pushups

**Min 4:** 10/8 Cal row

## 5.5 FredagsFys TC 50min

Teams of 2

Cash in:

200 DU / 400 SU

50 Sync burpees / 50 burpees, delade

### Then

800m Row

800m Skierg

Task 1:

8min AMRAP

10 Double DB clean 22,5/15kg / skala vikt

10 Boxjump/ Boxwalk

10 Bar muscle up/ CTB, Pullups, Ringrodd 20

Pushpress 60/42,5 / Skala vikt

30 Pullup/ Ringrodd

40 Toes to bar / Knee rais, v-ups

50 kcal skierg/assbike

### 2.6 LördagsEMOM

#### 40min (4varv)

Min 0-2: Cal row, Lugnt tempo

Min 2-3: 60 Double unders

Min 3-4: 20m Farmerswalk 100/70kg

Min 4-5: 3 Ropeclimb

Min 6-7: 12 DB boxstep over 22,5/15kg

Min 7-9: Cal ski erg, Lugnt tempo

Min 9-10: 3-5 Sandbag over shoulder

Task 2:

10min

Build 1 heavy complex

3 Thruster

120 Situps

100 KB swing (höj 4 kg var 20rep)

Damer startar på 12, herrar på 16kg

80 Sync airsquat

60 Deadlift 70/50kg / skala vikt

40 Pushups

20 Clean 70/50kg/ skala vikt

Task 3: Until TC

Row for calories

Every 30 cal:

1 Ropeclimb / Rope up

5 Sandbag squats / 5 goblet squat, tung vikt

9 HSPU / pushups med HR

#### Metcon: Team metcon!

5min AMRAP burpee

Hur många burpee kan hela gruppen få ihop tillsammans??

### 2.6 LördagsEMOM

#### 40min (4varv)

Min 0-2: Cal row, Lugnt tempo

Min 2-3: 30 D.U/60 Single unders

Min 3-4: 20m Farmerswalk, välj vikt

Min 4-5: 1 Ropeclimb/ 4 Rope up

Min 6-7: 12 DB boxstep over 15/10kg

Min 7-9: Cal ski erg, Lugnt tempo

Min 9-10: 20-30s Sandbag hold

#### Metcon: Team metcon!

5min AMRAP burpee

Hur många burpee kan hela gruppen få ihop tillsammans??

2.7 SöndagStyrka ALLTID SNYGGGA LYFT, ingen bounce i botten!  
Deadlift Benchpress 4x5 rep @75-80%  
4x5 @75-80%

DB row, på bänk Bicepscurl  
4x5+5 @70-75% 4x6rep

Core:  
50 v-ups  
50 Hollowrow  
2min Hollowarch

**Metcon: Max rep, unbroken TC 5min**  
Wallball

2.7 SöndagStyrka  
Deadlift Benchpress 4x8ep @70-75%  
4x8 @70-75%

Sealrow Weighted pullup  
4x8 @70-75% 4x8rep

Farmerswalk, Tungt!  
4x30m  
rest 90sek

**Metcon: For time TC 5min**  
30 Airsquats  
30 Pushups  
20 Cal row  
10 Burpee







