

**Måndag 4.1** For time TC 45min  
1000m Row  
140 D.U  
120 Airsquat  
100 Kbswing. 24/16kg  
80 Dbpsnatch 22,5/15kg  
60 Burpee  
40 cal skierg  
20 Chest to bar  
5 Muscle up.  
5 Ropeclimb  
5 Strict HSPU

# Scaled

**Måndag 4.1** For time TC 45min  
1000m Row  
140 D.U  
120 Airsquat  
100 Kbswing. 24/16kg  
80 Dbpsnatch 22,5/15kg  
60 Burpee  
40 cal skierg  
20 Chest to bar  
5 Muscle up.  
5 Ropeclimb  
5 Strict HSPU

## 5.2 Snatch

Uppv: 10min

**A: Teknik:** EMOM 12min

2 Snatch, 1sek paus under knä.

Vikt: 50-70% 1RM

**C: Metcon TC: 12min Teams of 2**

80 Cal row

40 Sync KB swing 24/16kg Rx+ 32/24kg

40 Strict Toes to bar

40 Cal Skierg

80 Thrusters 20/15kg

**B: Lyftdel** EMOM 20min

Min 1: 2 Snatch 75%

Min 2: 4 OHsquat 75%

Min 3: 5 Snatchpull 75%

## 5.2 Snatch

Uppv: 10min

**A: Teknik:** EMOM 12min

2 Snatch

Hitta rörelsemönstret. Börja med bara stången, höj bara vikt om du känner att du har rätt rörelsemönster.

**C: Metcon TC: 12min Teams of 2**

80 Cal row

40 Sync KB swing 16/12kg

40 Strict Toes to bar

40 Cal Skierg

80 Thrusters 20/15kg

**B: Lyftdel** EMOM 20min

Min 1: 2 Snatch

Min 2: 4 OHsquat

Min 3: 5 Snatchpull

## 4.3 Legday

Uppvärmning: 10min

**A: Paus Frontsquat 5x3 @80%** 20min

2 Sek paus, "below parallell"

Håll tekniken och ryggen, om du inte klarar det, sänk vikt.

**C: Metcon: For time TC 10min**

**21 15 9**

Pushups Rx+ Ringdip

Boxjump

Kbswing 24/16kg Rx+ 32/24kg

**B: EMOM repeat**

3 varv, vila 2min sen 3varv till.

Min 1: 20 Wallball

Min 2: 10 Boxstep overs 2x16/12kg kb

Rx+ 2x24/16kg

## 4.3 Legday

Uppvärmning: 10min

**A: Frontsquat 5x3 Tung vikt**

Håll tekniken och ryggen, om du inte klarar det, sänk vikt.

**C: Metcon: For time TC 10min**

**21 15 9**

Pushups

Boxjump

Kbswing 24/16kg

**B: EMOM repeat**

3 varv, vila 2min sen 3varv till.

Min 1: 20 Wallball

Min 2: 10 Boxstep overs 2x12/8kg kb

<p><b>TorsoTorsdag 4.4</b>  Uppvärmning: 10min  <b>A: Teknik: 10min</b>  <b>HSPU</b>  Rx+: 4x70% av dit Repmax  Hitta ett bra flyt i kippen!</p> <p><b>B Styrkadel: Superset</b>  Viktade pullups 5x5  Ringrow 5x8</p>	<p><b>C. Metcon TC 22min</b>  12 9 6 3  Axelpress 65% 1RM  Toes To bar</p> <p><u>Then</u></p> <p>27 21 15 12 9  DB Powersnatch  Heavy KB swing 32/24kg <b>RX+ 40/28kg</b>  Pushups <b>RX+ Ringpushups</b></p>	<p><b>Torso Torsdag 4.6</b>  Uppvärmning: 10min  <b>A: Teknik: 10min</b>  <b>HSPU</b></p>	<p><b>C. Metcon TC 22min</b>  12 9 6 3  Axelpress 65% 1RM  V-Ups</p> <p><u>Then</u></p> <p>27 21 15 12 9  DB Powersnatch  Heavy KB swing 24/16kg  Pushups</p>
--	---	---	---

#### Fredagsfys 4.5

##### 1000 REP TC 50min

100 KB swing 24/16kg  
50 Pullups **RX+ Chest to bar**  
100 Situps  
50 Thruster 50/35  
100 Deadlift 50/35  
50 Toes to bar  
100 Boxjump  
50 Hang power clean 50/35  
100 burpee  
50 cal skierg  
100 D.U  
50 Frontsquat 50/35 **RX+ OHsquat**  
50 Wallball  
20 BMU  
10 Rope Climb  
20 Squats natch 50/35kg

Stång  
**RX+ 60/42,5kg**

#### Fredagsfys 4.5

##### 1000 REP TC 50min

100 KB swing 24/16kg  
50 Pullups  
100 Situps  
50 Thruster 40/30kg  
100 Deadlift 40/30kg  
50 V-Ups  
100 Boxstep  
50 Hang power clean 40/30kg  
100 burpee  
50 cal skierg  
250 S,.U  
50 Frontsquat 50/35  
100 Wallball

#### 4.6 LördagsEMOM

**A. Teknik:** 16min

Kettlebell:

-Swing, Hang C n J, Snatch.

Teknik träning, bygg från en swing upp till KB snatch . Mind the details!

**B. EMOM 36min**

0-2 22 Burpee box jump over **Rx+ 26st**

2-4 800/700m Ski erg **Rx+: 1000/850m**

(Alt: 30/26 cal Airbike)

4-6 250m Row + AMRAP TGU

6-8 50 D.U + 30 Walking lunge **Rx+ 80 D.U**

#### 4.6 LördagsEMOM

**A. Teknik:** 16min

Kettlebell:

-Swing, Hang C n J, Snatch.

Teknik träning, bygg från en swing upp till KB snatch . Mind the details!

**B. EMOM 36min**

0-2 22 Burpee box jump over

2-4 800/700m Ski erg

4-6 250m Row + AMRAP TGU

6-8 80 S.U + 30 Walking lunge

Stabilt tempo! Skala reps om du har svårt att hinna.

#### **5.7** SöndagStyrka

Shoulderpress

5x5 @80%

Frontsquat 5x5@80%

3x8 @70%

Sälrodd

3x5x5 @80%

Bicepscurl, hantlar 4x10

Superman 4x6

**Metcon: TC 6min**

1200m row for time

#### **5.7** SöndagStyrka

Shoulderpress

5x5 @80%

Frontsquat 5x5@80%

3x8 @70%

Sälrodd

3x5x5 @80%

Bicepscurl, hantlar 4x10

Superman 4x6

**Metcon: TC 6min**

1200m row for time