

Måndag 6.1

Teknik: 10min
HSPU

Metecon: AMRAP 40min
60 D.U
6 HSPU **RX+** **Strict HSPU**
8 Chest to bar **RX+** **BarMU**
10 DB powersnatch 22,5/15kg
12 Wallball
14 Burpee
16 Boxjump

Scaled

Måndag 6.1

Teknik: 10min
HSPU

Metecon: AMRAP 40min
120 SU
6 Pushups
8 Pullups eller Ringrodd
10 DB powersnatch 15/10kg
12 Wallball
14 Burpee
16 Boxjump

6.2 Snatch

Uppvärmning

Teknik: 12min

Dropsnatch: 5x5 @40-60%

Sfokus: Snabbhet, armarna SKA låsas ut, ingen efterpress.

Stanna 0,5sek i fångläget

Dela gruppen

Metcon 1, TO2: 5min AMRAP

30 Cal Row

20 Sync Airsquat

10 Sync Burpees

2min Vila

Lyftdel: EMOM 18min

Complex: @60-70%

1 Powersnatch

1 Hangsquat snatch

2 Ohsquat

Metcon 1, TO2: 5min AMRAP

30 Cal Skierg

20 Pushpress 40/30kg **RX+ 50/35**

10 Snatchgrip deadlift (samma vikt)

6.2 Snatch

Uppvärmning

Teknik: 12min

Dropsnatch: 5x5 @40-60%

Sfokus: Snabbhet, armarna SKA låsas ut, ingen efterpress.

Stanna 0,5sek i fångläget

Dela gruppen

Metcon 1, TO2: 5min AMRAP

30 Cal Row

20 Sync Airsquat

10 Sync Burpees

2min Vila

Lyftdel: EMOM 18min

Complex: @60-70%

1 Powersnatch

1 Hangsquat snatch

2 Ohsquat

Metcon 1, TO2: 5min AMRAP

30 Cal Skierg

20 Pushpress 40/30kg **RX+ 50/35**

10 Snatchgrip deadlift (samma vikt)

5.3 Legday

Uppvärmning

Frontsquat 4x8@70% 15min

Sitt rakt, lugnt och konrollerat.

Metcon: Chipper TC 12min

30 Pullups

25 single arm DB thrusters 22,5/15kg

20 DB box step overs 22,5/15kg

15 DB overheadsquat 22,5/15kg

10 Strict T2B

200 D.U

Kör tur, retur.

Superset: 15min

1. Reverse lunge 4x6+6 @70-80% av front squat

2. Raka Marklyft 12 rep (samma vikt)

5.3 Legday

Uppvärmning

Frontsquat 4x8@70% 15min

Sitt rakt, lugnt och konrollerat.

Metcon: Chipper TC 12min

30 Ringrow

25 single arm DB thrusters 15/10kg

20 DB box step overs 15/10kg

15 DB overheadsquat 15/10kg

10 V-Ups

200 D.U

Kör tur, retur.

Superset: 15min

1. Reverse lunge 4x6+6 @70-80% av front squat

2. Raka Marklyft 12 rep (samma vikt)

6.4 TorsoTorsdag

Uppvärmning

Shoulderpress (snatchgrepp) 4x6

Pick load

Om du känner av axlarna, kör vanlig axelpress

Lyftdel:**Superset 3varv**

12 Kbswing 32/24kg

12 one arm Ringrow

Metcon: TC 10min

80 T2B

Every 2min

8 Pushups

8 Situps

Metcon: Grace tc 6min

30 Clean and jerk @60/42,5kg

6.4 TorsoTorsdag

Uppvärmning

Shoulderpress (snatchgrepp) 4x6

Pick load

Om du känner av axlarna, kör vanlig axelpress

Lyftdel:**Superset 3varv**

12 Kbswing 32/24kg

12 one arm Ringrow

Metcon: TC 10min

80 V-Up

Every 2min

8 Pushups

8 Situps

Metcon: Grace tc 6min

30 Clean and jerk @40/30kg

6.5 Fredagsfys 10min AMRAPs , Dela upp gruppen. 1 min växling mellan varje**Resultatet är totalt antal reps på alla tillsammans****A)** Varje varv hög vikt med 5/2,5kg

12 Deadlift 50/35

8 Clean n Jerk 50/35

4 Snatch 50/35

C)

12 Dbpowersnatch 22,5/15kg

8 Toes to bar

12 Sync burpee

8 Chest to bar

B)

18 cal skierg

16 sync KB swing 24/16kg

12 Sync KB snatch 24/16kg

10 HSPU

D)

15 cal row

15 Boxjumpovers

15 Ringdip

15 Pistolsquat

6.5 Fredagsfys 10min AMRAPs , Dela upp gruppen. 1 min växling mellan varje**Resultatet är totalt antal reps på alla tillsammans****A)** Varje varv hög vikt med 5/2,5kg

12 Deadlift 50/35

8 Clean n Jerk 50/35

4 Snatch 50/35

C)

12 Dbpowersnatch 22,5/15kg

8 Toes to bar

12 Sync burpee

8 Chest to bar

B)

18 cal skierg

16 sync KB swing 24/16kg

12 Sync KB snatch 24/16kg

10 HSPU

D)

15 cal row

15 Boxjumpovers

15 Ringdip

15 Pistolsquat

5.6 Lördags CrossFit

Teknik: Totalt 15-20min

Halva gruppen: Skierg teknik

Andra halvan: 3varv

1 Ropeclimb

20 Hollowrock

60sec Kb Frontrack hold 24kg (vila om du behöver)

EMOM 4varv

Min1 Row

Min2 50-80 D.U

Min3 15 Wallball

Min 4 Row

Min 5 15 KB swing (pick load)

Min 6 10 DB bicepscurls + 5 DB powerclean (pick load)

5.6 Lördags CrossFit

Teknik: Totalt 15-20min

Halva gruppen: Skierg teknik

Andra halvan: 3varv

1 Ropeclimb

20 Hollowrock

60sec Kb Frontrack hold 24kg (vila om du behöver)

EMOM 4varv

Min1 Row

Min2 50-80 D.U

Min3 15 Wallball

Min 4 Row

Min 5 15 KB swing (pick load)

Min 6 10 DB bicepscurls + 5 DB powerclean (pick load)

5.7 SöndagStyrka

Deadlft 4x5@75-80%

Musclesnatch 4x5rep @50-60%

Paus Benchpress 4x5@75%

Ringdip 4x8rep

Sittande Axelpress(Hantlar) 4x5@80%

Metcon: Assault bike TO2 4min AMRAP Cal

5.7 SöndagStyrka

Frontsquat 4x5 @80%

Bent over row 3x8rep @75%

2sek Paus i botten

Closegrip Benchpress 3x8@75%

Strikt toes to bar 4x8rep

Sittande Axelpress(Hantlar) 4x8@75%

Metcon: Assault bike TO2 4min AMRAP Cal