

PERSONLIG TRÆNER UDDANNELSEN

MetCon

Mikkel Valgreen
Træningsfysiolog



HVAD ER METCON?

MetCon står for Metabolic Conditioning

Formål er at forbedre den metaboliske kapacitet
→ træning af specifikke energisystemer



Intervalbaseret træning med høj intensitet

Kan involvere en bred vifte af øvelser med inspiration fra vægtløftning, konditionstræning, plyometri og kropsvægtsøvelser

TIL DAGENS LEKTION LÆRER DU FØLGENDE:

- Formål med MetCon
- Energisystemer i MetCon
- Det akutte energisystem
- Det glykolytiske energisystem
- Det aerobe energisystem
- Øvelsestyper
- Instruktion
- Fejlretning
- Skalering



Mikkel Valgreen – Inspire Institute – MetCon

3

HVORFOR METCON?

- Effektiv konditionstræning
- Tidsbesparende
- Variation
- Mulighed for at træne bred vifte af bevægelser
- Motiverende



Mikkel Valgreen – Inspire Institute – MetCon

4

METCON vs. CROSSFIT

Crossfit:

- En sportsgren
- Udfordrer mange aspekter af fitness + det skal være "hårdt"

MetCon:

- En træningsform
- Forbedrer bestemte energisystemer

Mikkel Valgreen - Inspire Institute - MetCon



5

ENERGISYSTEMER I METCON

1

Det akutte

2

Det glykolytiske

3

Det aerobe

Mikkel Valgreen - Inspire Institute - MetCon



6

DET AKUTTE ENERGISYSTEM

- Primær energikilde: kreatinfosfat
- Arbejdstid: 0 - 20 sek
- Arbejds:hvile forhold mellem 1:6 - 1:10+



Eksempel:

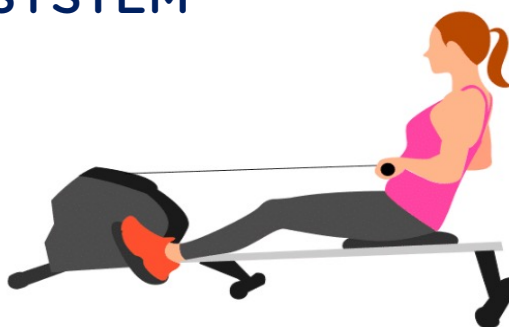
- 20 sek bakkesprint
- 180 sek pause

Andet eksempel:

100m sprint
180 sek pause

DET GLYKOLYTISKE ENERGISYSTEM

- Primær energikilde: glykolyse
- Arbejdstid: 20 sek - 2 min
- Arbejds:hvile forhold mellem 1:2 - 2:1



Eksempel:

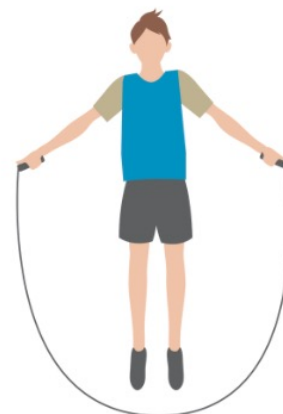
- 30 sek arbejde / 60 sek pause
- Assault bike, sled pull, burpees

Andet eksempel:

30 sek arbejde / 30 sek pause
Swings, thrusters, rowing

DET AEROBE ENERGISYSTEM

- Primær energikilde: kulhydrat og fedt
- Arbejdstid: 1 - 4 min
- Arbejds:hvile forhold mellem 2:1 - 6:1



Eksempel:

- 1 min arbejde / 30 sek pause
- Sjipning, roning, luges

Andet eksempel:

3 min arbejde / 1 min pause
Roning, ski ergometer, løb

ØVELSESTYPER

- Cykliske øvelser
- Flerledsøvelser
- Stor ROM
- Lave tekniske krav



Undgå:

- Statiske øvelser
- Øvelser hvor teknik, manglende styrke eller lokal muskeludmattelse sætter begrænsningen

EKSEMPLER PÅ METCON ØVELSER:

Gode MetCon øvelser:

- Kettlebell swings
- Thrusters
- Wall Balls
- Burpees
- Push Pres
- Box jumps
- Assault bike
- Sjipning
- Sled Push
- Battle Rope
- Ball Slams
- Jump Squat



Dårlige MetCon øvelser:

- Sit-ups
- Pull-ups
- Planke
- Push-ups
- Biceps Curl
- Barbell snatch
- Muscle-Ups
- Military Press

Mikkel Valgreen - Inspire Institute - MetCon 11

RÆKKEFØLGEN PÅ ØVELSER:

Undgå flere øvelser der anvender samme muskelgrupper lige efter hinanden

Eks: 40 sek arbejde / 20 sek pause:

- Thrusters → burpees → battle rope

Teknisk sværest øvelse først, når udøver er mest frisk

Eks: 5 runder med 40 sek arbejde / 20 sek pause (1 minuts pause efter hver runde)

- Kettlebell swing → burpees → roning



Mikkel Valgreen - Inspire Institute - MetCon

FORMAT

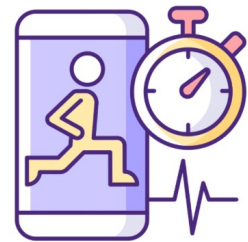
Som udgangspunkt, hold dig til intervaller med en fast arbejdstid og pausetid

Alternativer:

- EMOM: Every Minute On the Minute
- AMRAP: As Many Rounds/Reps As Possible
- RFT: Rounds For Time
- x min on / x min off

Kræver at du kender udøverens kapacitet.

Kan skabe motivation gennem variation.



INSTRUKTION I METCON

Simple øvelse:

- Vis - Forklar - Vis

Eks. sled push, ball slams, assault bike...

Kompleks øvelse:

- Del øvelsen op i delelementer
- Sammensæt øvelsen del for del

Eks. thruster:

Skulderpres → push press → front squat → thruster

FEJLRETNING

Ineffektive fejl:

- Verbal fejlretning
- Eksterne cues
- Rettes 'On-the-go'

Potentielt skadelige fejl:

- Stop øvelsen
- Fejlretning
(verbalt/visuelt/taktilt)



Mikkel Valgreen - Inspire Institute - MetCon

15

METCON INTENSITET

Intensitet i styrketræning = %RM eller RIR

Intensitet i konditionstræning = %-maksypuls eller Borgs skala

Intensitet i MetCon = densitet!

Densitet = hvor meget arbejde kan presses ind i en given tidsramme

Eks: 5 min AMRAP: 10 swings, 5 burpees, 20m sled push

Forsøg at øg antal gennemførte reps for uge til uge = øget densitet

Mikkel Valgreen - Inspire Institute - MetCon

16

SKALERING

Skalering af workout:

- Arbejds/hvile forhold
- Tid
- Runder
- Reps

Skalering af øvelse:

- Vægt
- ROM
- Fart
- Øvelses regression

TIL DAGENS LEKTION HAR DU LÆRT:

- Formål med MetCon
- Energisystemer i MetCon
- Det akutte energisystem
- Det glykolytiske energisystem
- Det aerobe energisystem
- Øvelsestyper
- Instruktion
- Fejlretning
- Skalering

