

Ny Styrkeperiod på CrossFit Göta!

Hej Bästa Göta atlet! Deloadveckan är slut på söndag och vi går in i en ny härlig styrkeperiod. 8 veckor med mer fokus på O-lyft och gymnastik. Dessa två saker kompletterar våra tuffa metcons på bästa sätt och kommer göra dig till en bättre Crossfit Atlet!

Period: vecka 22-29 med Benchmarkvecka 25 och PB vecka 28

Målsättning: Varje dags programmering har sin specifika målsättning och det är något vi kommer prata mer om på våra pass.

Översikt:

måndag: Snatch Teknik och kompletteringsövningar för lyftet

Målsättning: Lära sig bättre teknik på Snatch och bli starkare i benen från botten

tisdag: Pull up träning

Målsättning: Lära sig koppla på latsen och gå från 0 pull ups till 1 eller gå från 5 pull ups till 15

onsdag: Clean and Jerk

Målsättning: Lära sig bättre teknik på Squat clean och Split jerks

torsdag: Midleline gymnastics, fokus på strikta TTB

Målsättning: Få en starkare midline, Gå från 0 strikta TTB till 1 strikt eller mer!

fredag: Front squat med paus

Målsättning: Bli starkare i benen och rackposition. Bygga bottenstabilitet

lördag: Ingen styrka utan vi lägger krutet på längre Team metcons

Målsättning: Komma till boxen och träffa sina polare, ha kul och throwdown på en saftig metcon!

söndag: Bänk och Roddar

Målsättning: Bli starkare i press och dragövningar i horizontalplanet

Metod för att öka styrka denna period

Vi kör som vanligt en accumuleringssperiod på 4 veckor med högre reps och mer teknikfokus på alla lyft. Detta för att få in tekniken och vänja kroppens muskler och leder så du sakta men säkert blir starkare och bättre. Sen höjer vi vikterna och minskar repsen rejält under de 3 sista intensifieringsveckorna och går för ett nytt PB efter 7 veckor. Efter det vilar vi upp oss igen med ännu en deloadvecka för att återhämta kroppen efter denna period! Är du redo att bli ännu bättre?

Metconarbete (energisystem)

Klassisk CrossFit som alltid. En strid ström av korta, medel och långa metcons som alla tränar era energisystem på bästa sätt. RX vikter behöver inte hetsas utan vi coacher vill se att ni kan fortsätta jobba med hög hastighet och effektiva och tekniskt snygga rörelser istället för att stå och hänga på era knän. Vi blir imponerade av teknik och intensitet och inte hur tungt ni har på stängen.

Allt som allt har vi en kanonperiod att se fram emot som alltid!

Planera er vecka fint och kör inte mer än två dagar i rad så kroppen får en chans att vila och återhämta sig samt bygga upp sig och blir starkare. Är du nybörjare rekommenderar vi 2-3 pass och är du mer erfaren så kan du köra upp till 4-5 men det gäller då att göra det smart och inte gå redline på varje metcon utan känn efter hur kroppen mår och använd även våra extraprogram som Built by Lino m.m för att lägga en bra grund och kunna köra mycket träning utan att sitta för mycket på kroppen.

Vi behöver knappast påminna er om att naturlig näring med massor av kött, fisk, fågel och ägg kombinerat med grönsaker, frukt, rotsaker, bär, nötter och frön är det som ger en CrossFit fysik. Komplettera gärna med omega 3 och en och annan Matters shake så har ni även lagt denna viktiga bit i livets hälsopussel! Kolla gärna in vad vi i coachteamet äter under en vanlig coachvecka i vår nutritionsgrupp!

Prata med oss i boxen om du behöver extra teknikhjälp i något lyft eller prata träningsupplägg eller käk så hjälper vi dig! Vårt jobb är att hjälpa dig bli så bra som möjligt och få de resultaten du stävar efter. Det är detta vi brinner för!

Vi ses i våra boxar på Lyck och Mast!

Vänliga hälsningar eder Headcoach Marcus!

