

God morgon alla Göta Atleter!

Dags för ett sprillans nytt år och med det följer såklart en ny programmering. Vi kommer börja det nya året med 8 veckors fokus inför CrossFit Open. Detta är den årliga världsomspännande CrossFit tävling som vi på Göta alltid kör varje år. Tävlingen börjar den 23 februari och pågår sedan i 5 veckor. Vi kommer köra Open workouten varje lördag och ha riktigt kul tillsammans. För alla er som inte vet än vad the Open är för något så kan ni gå in här och läsa: <http://games.crossfit.com/front>

Så fokus är just på att bygga upp vår motor så att vi blir riktigt konditionsstarka inför denna tävling. Detta är såklart väldigt bra även om man inte har som ambition att vara med.

Det är det som är det fina med CrossFit Götas programmering. Den är uppbyggd för att du som medlem ska få en sådan all round fysik som möjligt. Du ska utvecklas och känna dig bättre på massa olika områden som mobilitet, styrka, gymnastik, explosivitet och flås. Vi strävar efter att förbättra allt detta och mycket mer hela tiden. Men sedan kan jag lägga mer eller mindre fokus på vissa områden under vissa perioder. Så de kommande veckorna så kommer du säkert känna att det blir mer flåsig.

Vi kommer fortsätta med vårt styrkeupplägg i 8 veckors faser. Uppdelade på en 4 veckors accumulationfas vilket innebär inbanning av nya rörelsemönster genom högre repsantal och lägre vikter. Sedan kommer en intensifierings fas då tekniken sitter bättre och vi kan höja vikterna och på så sätt öka styrkan på absolut bästa sätt. Perioden avslutas med en PB vecka och sedan en deload vecka där vi vilar våra kroppar lite extra och kör annorlunda övningar för att ladda upp nervsystemet igen och blir taggade inför nästa period.

Översikt

Vecka 1 till 4	Accumulation - basstyrka med hög volym
Vecka 5 till 7	Intensification - basstyrka med låg volym, högre intensitet
Vecka 8	Deload vecka - basstyrka med medelvolym och låg intensitet
Vecka 9	Ny 8 veckors fas med nya övningar

Vår första period innehåller följande rörelsemönster och övningar.

Veckodag	Rörelser	Övningar
måndag	Hinge	Deadlift med dubbla KB
tisdag	Pull	Chin ups i ringar med utåtrotation
onsdag	O-lyft effektivitet	Power snatch, Push jerk, Power clean
torsdag	Squat	Sandbag squat
fredag	Press	Press med Dubbla KB/DB
lördag	Gymnastik övning progression	Strikta Toes to Bar
söndag	Rap up day	Squat/Pull ups Deadlift/Press

Välj de dagar som har de styrkedelar du känner att du behöver utvecklas på. Planera din vecka. Fråga gärna oss i coachteamet hur du ska tänka för att få en sådan bra träningsplan som möjligt. Har du en ung träningsålder i CrossFit (tränat CrossFit mindre än 1 år) rekommenderar vi 2-3 pass i veckan med en dags vila mellan varje pass. Har du

en högre träningsålder (tränat över 1-2år) så kan du träna 3-4 dagar i veckan men fortfarande försöka ha en dags vila mellan passen. CrossFit är så pass intensivt och täcker in hela kroppen under varje pass så vi måste låta kroppen återhämta sig och bygga upp sig starkare mellan passen för att bli bättre. Ni har hört det förut, men det är värt att säga det igen. Träna hårt när du tränar och sedan vila, äta, sov och gör andra saker utanför boxen tillsammans så är du taggad och redo för nästa utmaning som Götas programmering har för dig!

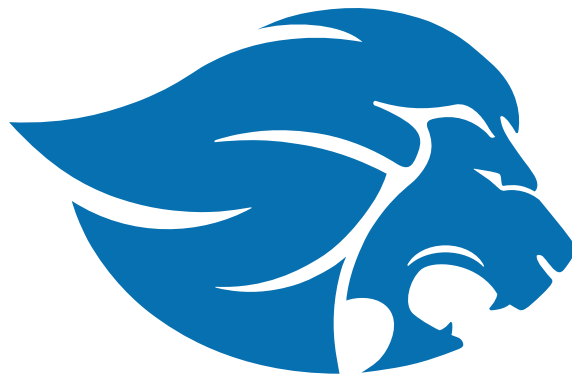
Jag vill även passa på att prata lite om dina målsättningar med din träning under 2017. Att sätta mål är alltid en trevlig och motiverande aktivitet såhär i början på nya året. Har du satt dina? Vi hjälper er gärna med att hitta passande och utmanande mål för din träning. Boka in ditt coachsamtal så sitter vi ned en stund och pratar om allt du har på hjärtat.

Personligen kommer jag lägga mer fokus till att träna för saker som ligger utanför boxens väggar. Att träna CrossFit ger oss en sådan bra all round fysik så vi glömmer ofta bort att använda det in andra syften än bara CrossFit tycker jag. Så vad har du för utmaningar i bakhuvudet. Finns det något berg du vill bestiga, vill du lära dig kitesurfa, köra ett hinderbanelopp eller vara med i en beachvolleyboll turnering?

Att träna CrossFit på Göta öppnar massor av dörrar så det är bara för dig att öppna dem och gå igenom och uppleva utmaningen!

Varmt välkomna till ett nytt fantastiskt år här på Göta!

Vänliga hälsningar Headcoach!



CROSSFITGÖTA