

# CrossFit Göta

## Ny Programmeringsperiod!

Från vecka 14-21

Akkumulering 4 veckor, Benchmark week 17!

Intensifiering 3 veckor, PB vecka 20!

Deload 1 vecka

## Målsättning med vår nya period!

Vi vill under de första fyra veckorna verkligen lära er principerna bakom kroppens fyra rörelser, Pull, Hinge, Press och Squat. Om vi kan lära oss hur man bäst gör dessa grundläggande rörelser så kan vi sedan bygga på dessa med alla CrossFits övningar. Att lära er varför vi ska göra en rörelse på ett visst vis är vår målsättning med denna period. Läger vi denna grunden väl så kommer ni verkligen kunna ta rejäla framsteg och får ännu en djupare insikt om er träning och hur vi kan göra den så kul, säker och effektiv som möjligt!

Varje pass kommer innehålla en liten teoridel denna första 4 veckors fas. Så var medvetna om detta när ni kommer på passen. Det varvas och vävs ihop med teknikdelar och övningar så självklart ska ni inte bara få stå och lyssna utan det är genom praktik som vi lär oss bäst.

## Översikten på veckan ser ut som följande:

måndag	Pull	Latsaktivering och pull up styrka, 8 veckor till er första
tisdag	Hinge	Lära sig hinga för att sedan övergå till Snatchvarianter
onsdag	Gymnastikdag	Här kan allt från gymnastikvärlden komma!
torsdag	Press	Pressvarianter, Enarms, Sotts, viking press m.m
fredag	Squat	Lära sig squatta för att sedan övergå till clean variante
lördag	Bara feta metcons	Team varianter fullt ös och lite FBB!
söndag	En vecka av varje	Pull, Hinge, Press, Squat, sen börja om!

Alla dagarna är lika nyttiga som vanligt men välj vilt och komihåg att din kropp kommer inte att orka bli bättre om ni kör för många dagar i rad.

- Se till att verkligen boka in måndagar om ni vill hitta era lats och få till er första pull up eller kunna göra 20 strikta efter 8 veckor!
- Olyft förtjänar vi att göra om våra grundläggande krav på rörelsen uppnås och det blir tisdag och fredag för detta när veckorna rullar på.
- Vi kör en hel gymnastisk dag också på Onsdagar som ni ser. Träning med den egna kroppen är väldigt nyttigt, men tidskrävande att bli bra på. Kippen är din kropp redo för när vi har uppnått högsta trappsteget på övningen och dess repskrav! Därför om ni vill bli bättre på era gymnastiska strikta rörelser så rekommenderas onsdagar och såklart även Götas gymnastik workshops och tekniktimmarna!

- Lördagarna viger vi åt feta metcons med alla våra polare i boxarna samt lite FBB vad nu det kan stå för!
- Söndag är en fin träningsdag också och coachen går igenom teori i en av de fyra olika rörelserna. Sen styrka på den rörelsen och sedan en svettig och kul metcon på det!

Vi i coachteamet ser verkligen fram emot att bita tag i alla dessa nya bitar och lära er massa nya skojiga och intressanta saker. Kom laddad och var redo för vad-som-helst.

3,2,1 Go!

**Tack för ordet** / Headcoach Marcus!



# ***CROSSFITGÖTA***