

Vecka 15

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Tisdag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Onsdag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Torsdag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Fredag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Lördag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |

Vecka 16

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Tisdag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Onsdag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Torsdag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Fredag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Lördag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |

Vecka 17

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Tisdag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Onsdag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Torsdag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Fredag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Lördag | Enben och drag i överkropp | Team |

Vecka 18

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Tisdag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Onsdag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Torsdag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Fredag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Lördag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |

Vecka 19

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Tisdag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Onsdag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Torsdag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Fredag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Lördag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |

Vecka 20

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Tisdag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Onsdag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Torsdag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Fredag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Lördag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |

Vecka 21

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Tisdag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Onsdag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Torsdag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Fredag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Lördag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |

Vecka 22

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Tisdag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Onsdag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Torsdag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Fredag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Lördag | Enben och drag i överkropp | Team |

Vecka 23

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|--|----------------------------------|
| Måndag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |
| Tisdag | Olympiska lyft | Anaerob eller Crossfit Benchmark |
| Onsdag | Tvåben och drag i överkropp | Progression aerobt arbete |
| Torsdag | Bakre kedja och press i överkropp | Styrkebaserad |
| Fredag | Enben och drag i överkropp | Team |
| Lördag | Bakre kedja, bål och press i överkropp | Grinder |

Vecka 24

| Dag | Muskelgrupper/aktuellt fokus | Metcon |
|---------|------------------------------|--------|
| Måndag | Testvecka dag 1 | |
| Tisdag | Testvecka dag 2 | |
| Onsdag | Testvecka dag 3 | |
| Torsdag | Testvecka dag 4 | |
| Fredag | Testvecka dag 5 | |
| Lördag | Testvecka dag 6 | |