

**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	