

Vecka 2

Dag	Muskelgrupper/aktuellt fokus	Metcon
Måndag	Bakre kedja, överkropp drag och press	Styrkebaserad
Tisdag	Konditionsbaserat	Aerob progression
Onsdag	Olympiska lyft, C&J teknik (lägre vikt)	Högintensiv
Torsdag	Tvåben, bål	Team (i lag om 2 pers)
Fredag	Enben, bakre kedja, överkropp dra och press	Tung Grinder
Lördag	Olympiska lyft, C&J intensitet (högre vikt)	Blandat

Vecka 3

Dag	Muskelgrupper/aktuellt fokus	Metcon
Måndag	Tvåben	Aeroba intervaller (2-5 min)
Tisdag	Konditionsbaserat	Aerobt (längre metcon)
Onsdag	Bakre kedja, överkropp drag och press	Styrkebaserad
Torsdag	Konditionsbaserat	Aerob progression
Fredag	Olympiska lyft, snatch teknik (lägre vikt)	Högintensiv
Lördag	Tvåben, bål	Team (i lag om 2 pers)

Vecka 4

Dag	Muskelgrupper/aktuellt fokus	Metcon
Måndag	Enben, bakre kedja, överkropp dra och press	Tung Grinder
Tisdag	Olympiska lyft, snatch intensitet (högre vikt)	Blandat
Onsdag	Tvåben	Aeroba intervaller (2-5 min)
Torsdag	Konditionsbaserat	Aerobt (längre metcon)
Fredag	Bakre kedja, överkropp drag och press	Styrkebaserad
Lördag	Konditionsbaserat	Aerob progression

Vecka 5

Dag	Muskelgrupper/aktuellt fokus	Metcon
Måndag	Olympiska lyft, C&J teknik (lägre vikt)	Högintensiv
Tisdag	Tvåben, bål	Team (i lag om 2 pers)
Onsdag	Enben, bakre kedja, överkropp dra och press	Tung Grinder
Torsdag	Olympiska lyft, C&J intensitet (högre vikt)	Blandat
Fredag	Tvåben	Aeroba intervaller (2-5 min)
Lördag	Konditionsbaserat	Aerobt (längre metcon)

Vecka 6

Dag	Muskelgrupper/aktuellt fokus	Metcon
Måndag	Bakre kedja, överkropp drag och press	Styrkebaserad
Tisdag	Konditionsbaserat	Aerob progression
Onsdag	Olympiska lyft, snatch teknik (lägre vikt)	Högintensiv
Torsdag	Tvåben, bål	Team (i lag om 2 pers)
Fredag	Enben, bakre kedja, överkropp dra och press	Tung Grinder
Lördag	Olympiska lyft, snatch intensitet (högre vikt)	Blandat

Vecka 7

Dag	Muskelgrupper/aktuellt fokus	Metcon
Måndag	Tvåben	Aeroba intervaller (2-5 min)
Tisdag	Konditionsbaserat	Aerobt (längre metcon)
Onsdag	Bakre kedja, överkropp drag och press	Styrkebaserad

Torsdag	Konditionsbaserat	Aerob progression
Fredag	Olympiska lyft, C&J teknik (lägre vikt)	Högintensiv
Lördag	Tvåben, bål	Team (i lag om 2 pers)