

2018 Periodisering för CrossFit Göta!

2018	MACRO	MESO	MICRO			
Vecka	Månad	MAJOR fokus	MINOR fokus	Faser	Varje vecka	
1	januari	Metcon flås Aerobic	Styrka Barbell cycling	Accumulering	1	
2					2	
3					3	
4					4	
5	februari	Metcon flås Anaerobic Pain	Styrka Barbell cycling	Intensifiering	1	
6					2	
7					3	
8					4	
9	22 februari Open startar	Metcon flås Mix av aerobic och anaerobic Pain	Styrka Bibehålla styrka	PB vecka	OPEN	
10	mars					26 mars Open slut
11						
12						
13		Accumulering	1			
14	April	Styrka Gain Bas	Endurance Gain Aerobic	Intensifiering	2	
15					3	
16					Benchmark 2	4
17					1	
18	Maj	Styrka Gain Explosivitet	Endurance Gain Aerobic	Intensifiering	2	
19					3	
20					4	
21					PB vecka	
22	juni	Endurance Gain	Styrka Maintain	Accumulering	1	
23					2	
24					3	
25					Benchmark 1	4
26	juli	Endurance Pain	Styrka Maintain	Intensifiering	1	
27					2	
28					3	
29					4	
30	PB vecka					
31	augusti	Styrka Gain Bas mix av Explosivitet	Endurance Pain anaerobic	Accumulering	1	
32					2	
33					3	
34					Benchmark 2	4
35	September	Styrka Gain	Endurance Pain anaerobic	Intensifiering	1	
36					2	
37					3	
38					4	
39	PB vecka					
40	oktober	Styrka Power Explosivitet	Styrke endurance	Accumulering	1	
41					2	
42					3	
43					Benchmark 1	4
44	November	Styrka Power Explosivitet	Styrke endurance	Intensifiering	1	
45					2	
46					3	
47					4	
48	PB vecka					
49	December	Styrka Power Explosive Testmånad	Styrke endurance	Accumulering	1	
50					2	
51					3	
52					Benchmark 2	4

2018 SLUT! Vilket jäkla grymt år!