

Förklaring av vår programmering och pass-nivåer

Workout of the day (WOD) finns i tre nivåer:

1. WOD Bas Mån, Tis, Tor, Fre
2. WOD Mån-Fre
3. WOD+ Mån, Tis, Tor

Dessa ska betraktas som en trappa där ingångsnivån för nya utövare är WOD Bas.

WOD är lämplig för alla utövare genom individuell skalning, ned och upp.

WOD+ är för de som har god erfarenhet och kompetens i grundrörelserna och som vill ha en mer utmanande träning än de tidigare nivåerna.

Innehållet i WOD-passen är grunden i vår programmering som vi utgår ifrån. Vi jobbar aktivt med att över tid, utveckla och variera innehållet. Läs längre ned vad som ändras/justeras till nivå Bas respektive Plus. Veckodagarna följer en viss inriktning enligt följande:

(Metcon= Metabolic conditioning= intensiv del med hög puls)

Dag:	Inriktning:	Struktur:
Mån	Styrka	Bara styrka, ingen metcon.
Tis	Gymnastik eller OLY inspirerad CF	Ett styrkeblock och en metcon.
Ons	Cardio	Ingen styrka, bara flås
Tor	Gymnastik eller OLY inspirerad CF	Ett styrkeblock och en metcon.
Fre	Blandad CF, inkl Kettlebell, core etc.	Varierat
Lör	Lördagsmix	Hälften styrka, hälften metcon
Sön	Team WOD	Ingen styrka, lång par-vis metcon

Vi erbjuder dessutom specialpass i form av:

Dag:	Pass:	Struktur:
Mån, Lör	Barbell Strength	Styrka med inslag av strongman.
Tor	Gymnastic Strength	Teknik, styrka, metcon med kroppsviktsövn.

Hur skiljer sig programmeringen mellan nivåerna?

WOD Bas:

60 min inkl. uppvärmning

Utgår ifrån WOD-programmering med vissa förenklingar på tisdagar och torsdagar.

Skillnader kan vara en lättare teknisk nivå på skivstångsövningar, ex. marklyft istället för clean eller motsvarande inom gymnastiken genom ex push-up istället för H S P U etc.

Ibland kan volymen på metcon-delen vara något kortare, ex 14 min istället för 16 min etc.

WOD:

60 min inkl uppvärmning

Basen i vår programmering. Genom skalning kan denna nivå användas av alla medlemmar som inte är helt nybörjare. Om nivån upplevs för hög hjälper coachen att anpassa vikt, rörelseomfång, hastighet eller rörelsealternativ för att passa individen.

Samma sak gäller åt andra hållet. Om någon vill ha större utmaning, ta en högre vikt, gör ex. chest to bar istället för vanliga pull-ups. Hög farten om tekniken medger, addera 2 reps per övning etc.

WOD+:

75 min exkl uppvärmning

Här ökas volymen med 30 min extra träningstid. Dels genom 15 min längre pass-tid, dels genom att individen själv ansvarar för en god uppvärmning innan passet börjar.

Basen utgörs av WOD-programmeringen där den utökade tiden ger möjlighet till extra träning på moment med högre teknisk nivå respektive en extra metcon på måndagar.

Dag:	Inriktning:	Plus:
Mån	Styrka	Ett extra block metcon.
Tis	CF med OLY	Extra teknik/styrka inom OLY 1)
Tor	CF med Gymn	Extra teknik/styrka mot svårare gymnastik 2)

1) Clean & Jerk, Snatch och delövningar för dessa tekniker

2) H S P U, Ring Muscle-up, Bar Muscle-up, H S Walk m.m.

WOD+ är de enda passen där vi har vissa krav på förkunskaper. Detta är ffa i syfte att upprätthålla en god säkerhet för deltagaren men också för att få ett bra flyt i passet.

Listan på kriterierna behöver inte ha 100% uppfyllnad även om det är önskvärt.

En enstaka underskridande egenskap eller en tillfällig begränsning kan medge deltagande men avgörs av coachen som leder passet.

1. Tar ansvar för en kvalitativ individuell uppvärmning.

2. Gymnastik:

- 5 strikta pull-ups
- 5 strikta T2B
- Strikt HSPU K: 1 M: 3
- Ring dips strikta K: 3 M: 5
- Armhävning K: 10 M: 20

3. Fria vikter:

- Grundläggande teknik i clean, jerk samt snatch
- 1 RM Marklyft 1.5 x kroppsvikt
- 1 RM Frontsquat 1 x kroppsvikt
- 1 RM Strikt press K: 0,45 x kroppsvikt M: 0,6 x kroppsvikt

Rörlighet mellan pass och nivåer

Vi ser gärna att medlemmar provar sig fram och testat våra olika pass och nivåer för att verkligen hitta det som ger er den bästa träningsstimulin. För bästa resultat och tillfredsställelse rekommenderar vi att ni väljer minst ett pass i veckan vars innehåll ni inte känner er så bekväma med. På så vis kommer ni att täppa till de luckor som finns och bli allsidigt genomtränade, vilket på sikt belönar er kraftigt.

Vår ambition är att det ska finnas en röd tråd mellan de tre nivåerna och att fler vill ta del av en eller flera WOD+ pass. Vi verkar också för att veckans WOD:ar, ihop med specialpassen, bildar en bra palett av olika stimuli som ni kan välja mellan.

Hur ska jag tänka när jag planerar min träningsvecka?

Om man bortser från påverkande faktorer i ert övriga liv och bara tittar genom ett träningsfysiologiskt perspektiv, kan följande exempel vara en guide för er.

Vill ni ha en mer individanpassad hjälp med planering och stöd så vänder ni er till oss för personlig träning/coaching.

Person A.

Nybörjare och kan träna 3 ggr per vecka.

Har bra kondition men är ovan med vikter.

Vårt råd:

Mån	WOD Bas eller WOD (Styrkemåndag)
Tis	WOD Bas
Tor	WOD Bas

Person B.

Relativt ny och kan träna 4 ggr per vecka.

Är stark och van vid vikter men släpar med kondition/uthållighet.

Vårt råd:

Tis	WOD
Ons	WOD (Cardio)
Fre	WOD
Sön	Team WOD

Person C.

Varit med ett par år och har en bra grund. Kan träna 5 ggr per vecka

Vill utmana sig själv men ffa utveckla sin styrka och teknik med stång.

Mån	WOD
Tis	WOD+
Ons	Barbell S
Fre	WOD
Lör	Barbell S

Person D

Har tränat bra i flera år och vill prova att tävla i CF.

Är jämn och allround och kan träna 5 ggr per vecka

Vårt råd:

Mån	WOD+
Tis	WOD+
Ons	WOD
Tor	WOD+
Lör	LördagsMix