

Mis on CrossTraining?

Cross Training on mitmekülgne treening, mis hõlmab kogu keha. Treeningu jooksul arendad vastupidavust, jõudu, osavust ja kiirust.

Võrreldes *CrossFitiga* on *CrossTraining* kompaktsem ning mõeldud just igapäeva-harrastajatele. Oleme kohandanud treeningu vastavalt siseruumile ja seal leiduvatele raskustele ning vahenditele. Välistasime väljas toimuvad jooksud, rattasõidud ja ujumise, mis on näiteks profispordis esindatud.

Treeningu ülesehitus on varieeruv. Saad panna ennast proovile individuaalselt või ka koos paarilisega. Iga treening on uus, huvitav ja pakub parajalt väljakutset!

Antud treeningut on võimalik teha nii jõusaalis, kodustes tingimustes kui ka kooli kehalise kasvatuses tunnis. Pane ennast proovile!

CrossTraining tunni läbiviimisel on oluline treeneri/õpetaja sõbralikkus, julgustav suhtlusstiil ja kõikide osalejate kaasamine. Oluline on kindlasti edasi anda infot, et hoolimata oma hetkevormist või treenituse tasemest on võimalik see tund kaasa teha igapähele nii, et valitakse endale sobilik tempo ja raskused. Kindlasti tahame tundi läbi viies rõhutada ka aspekti, et treeningut tehakse justkui ühe meeskonnana.

Tunnis on tähtis võistluslik aspekt, aga sama tähtis on ka oma treeningpartneritele ja teistele tunnis osalejatele kaasa elada ning soovida neile parimaid tulemusi. Näiteks, kui õpilane lõpetab teistest enne, siis kindlasti võiks treener/õpetaja kutsuda üles varem lõpetajaid neile kaasa elama, kellel veel harjutused tegemisel on. See aitab kaasa ühtse ja sõbraliku keskkonna loomisele treeningul/tunnis.

TRENNIS NÄEME!