

Millest koosneb CrossTraining tund?

CrossTraining tund koosneb soojendusest, sissejuhatavast osast *Skill/Strength*, WOD ehk *workout of the day* ning venitusest treeningu lõpus. Kui treeningu käigus jääb aega ja energiat üle võib alati enne venitust teha lõpetuseks erinevaid harjutusi kerelihastele.

Soojenduses on üldjuhul esindatud kardio, liikuvusharjutused ja peamised baasharjutused, mis on treeningkavas antud päeval esindatud. Soojenduse ajal sooritatakse harjutusi üldjuhul omas tempos ning rahulikult.

Soojendusele järgneb jõulisem osa, mida kutsutakse nimetusega *Skill/Strength*. *Skill/Strength* on alati enne WOD ehk *workout of the day*. Antud osa eesmärk on arendada erinevate harjutuste tehnikat ja jõudlust. Sisult on ta rahulikum, aga jõulisem.

Peale *Skill/Strength* osa liigutakse edasi WOD ehk *workout of the day* juurde. Tegu on treeningu kõige intensiivsema osaga, kus iga osaleja saab proovile panna oma võimed individuaalselt, paarilisega või tiimina. WOD ülesehitusi on väga palju erinevaid ning iga treening on huvitav ja väljakutsuv.

CrossTrainingu puhul tuleb kindlasti esile võistlusmoment. Selle tõttu on väga oluline keskenduda harjutuste sooritustehnikale ning kindlasti tuleb valida jõukohane raskus harjutuste sooritamiseks. Oluline on hinnata enda füüsilist võimekust ning hetkevormi ning vastavalt sellele valida treeninguks sobivad raskused.

TRENNIS NÄEME!