

## Algtaseme CrossTraining tund

Algtaseme CrossTrainingu kava on väga mugav kasutada kodustes tingimustes, kehalise kasvatuse tunnis või näiteks jõusaalis.

Treening koosneb seekord viiest osast:

- 1.Soojendus
- 2.Sissejuhatav osa ehk Skill/Strength
- 3.WOD ehk workout of the day
- 4.Trenni lõpetuseks väike challenge
- 5.Venitus

### Soojendus

Soojendus võiks olla vähemalt 5-10 minutit pikk ning peaks sisaldama kerget aeroobset tegevust (sörkjooks, jumping-jacks, hüppenöör), erinevaid liikuvusharjutusi ning peamisi baasharjutusi, mis on treeningus esindatud.

### Skill/Strength ehk sissejuhatav osa

**EMOM 10 min-** Every minute on the minute for 10 minutes

Min 1: 8-12x hand release press up

Min 2: 10-15x butterfly sit-up

Esimesel minutil sooritad esimest harjutust 8-12 kordust ning puhkad kuniks minut on täis. Teisel minutil sooritad teist harjutust 10-15x ning puhkad kuniks minut on täis. Jätkad samas järjekorras kümne minuti täitumiseni. Kui peaks juhtuma, et minutiga ei jõua sooritada ette antud korduste arvu, siis sellisel juhul järgmise minuti alguses liigud edasi kohe järgmise harjutusega.

### Kerge puhkepaus 3-5 minutit

### WOD ehk workout of the day

**TC 15 min-** Time cap 15 minutes

Kava ajalimiit on 15 minutit ning selle aja jooksul võiks jõuda kava läbida.

Kui 15 minutiga kava ei jõuta läbida, siis üldjuhul ajalimiidist üle ei minda.

**TRENNIS NÄEME!**

**Buy in :** 4x10m väljaaste kükki ette liikumisega

**5 rounds ehk 5 ringi:**

8x10m löigujooks

20x keharaskusega kükid

**Buy out:** 4x10m väljaaste kükki ette liikumisega

### **Challenge trenni lõpetuseks**

#### **Death by burpees**

Min1: 1x Burpee

Min2: 2x Burpees

Min3: 3x Burpees

Min4: 4x Burpees etc.

Esimesel minutil teevad kõik osalejad 1 korduse konkreetset harjutust, teiel minutil 2 kordust, kolmandal minutil 3 kordust jne. Igal minutil lisandub juurde üks kordus ning antud järjekorraga jätkatakse kuni ühe minuti jooksul osalejad ei jõua ette antud korduste arvu enam ära teha või otsustavad ise loobuda.

**TRENNIS NÄEME!**