

Kesktaseme CrossTraining tund

Kesktaseme CrossTrainingu kavast on kasutusel erinevad kardioseadmed, raskuskettad, topispallid, sangpommid ja kastid. Antud kava on sobilik kasutada tingimustes, kus on vastavad treeningvahendid olemas.

Treeningu ülesehitus:

- 1.Soojendus
- 2.Sissejuhatav osa ehk Skill/Strength
- 3.WOD ehk workout of the day

Soojendus

3 rounds in your own tempo:

60sec cardio

10x Plate GTOH (Ground to over head ehk läbi kerge küki kettaga põranda puudutus + ketta pea kohale viimine)

10x Plate bent over row (Kettaga ette kallutatult seljatõmbed)

10x Plate reverse lunges (Ketas rinnakul väljaaste kükk taha vaheldumisi)

Iga osaleja teeb omas tempos 3 ringi harjutusi. Harjutuste sooritamiseks kasutame kergeid raskuseid, et keha mitte liigselt koormata. Kardio puhul võib teha sörkjooksu ning saab kasutada erinevaid kardioseadmeid ja hüppenööri. Peale kardiot järgnevad raskuskettaga harjutused. Kõiki harjutusi on 10 kordust.

Skill/Strength ehk sissejuhatav osa

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

Min 1: 12x Ring or TRX rows (Seljatõmbed TRX-ga/võimlemisrõngastega)

Min 2: 18x Alternating goblet reverse lunges (Sangpomm rinnakul väljaaste kükk taha vaheldumisi)

Esimesel minutil sooritad esimest harjutust 12 kordust ning puhkad kuniks minut on täis.

Teisel minutil sooritad teist harjutust 18x ning puhkad kuniks minut on täis.

TRENNIS NÄEME!

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

For time- Aja peale

25x Box Step ups (Keharaskusega kastile astumised)
20x Plate Floor Press RX 20kg/15kg (Selili põrandal kettaga rinnalt surumine)
15x Wall Balls RX 9kg/6kg (Läbi küki topispalli visked vastu seina)
10x Burpees

3 min REST

30x Box jumps (Kastile hüpped)
30x Plate GTOH RX 20kg/15kg (Läbi kerge küki kettaga põranda puudutus + ketta pea kohale viimine)
30x Butterfly sit-ups

WOD koosneb kahest osast. Mõlemad osad on aja peale. Esimeses osas on 4 erinevat harjutust. Kui esimese osa harjutused on sooritatud fikseeritakse aeg ning puhatakse 3 minutit. Peale puhkust sooritatakse WOD teine osa, kus on 3 harjutust ning neid tuleb samuti sooritada aja peale.

TRENNIS NÄEME!