

Edasijõudnute CrossTraining tund

Edasijõudnute CrossTrainingu kavas on kasutusel erinevad kardioseadmed, võimlemisrõngad, sangpommid või hantlid 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

8 minutes for quality:

90sec cardio

10x Box Step ups (Keharaskusega kastile astumised)

10x Ring or TRX rows (Seljatõmbed TRX-ga/võimlemisrõngastega)

10x Scapular pull-ups (Rippes scapular pull-ups)

Iga osaleja teeb kvaliteedi peale 8 minutit erinevaid harjutusi ringide peale. Ühes ringis on neli harjutust. Kardio puhul võib teha sörkjooksu ning saab kasutada erinevaid kardioseadmeid ja hüppenööri. Peale kardiot järgnevad harjutused, mida sooritatakse rahulikult omas tempos keharaskusega.

Skill/Strength ehk sissejuhatav osa

On every 2:00 min x 5 rounds- 5 ringi harjutusi. Iga ringi jaoks on ette nähtud 2 minutit harjutuste sooritamiseks.

12x Weighted Box Step ups (Hantlid või sangpommid käes kastile astumised)

6-8 Pull-Ups (Lõuatõmbed pealhaardega)

Aeg läheb käima ning sooritatakse 12x kastile astumist ja 6-8x lõuatõmmet. Antud harjutuste sooritamiseks on aega 2 minutit. Kui kahest minutist jääb aega üle, siis puhatakse aja täitumiseni. Pärast kahte minutit läheb käima järgmine ring kestusega 2 minutit.

TRENNIS NÄEME!

Kerge puhkepaus 3-5 minutit

WOD ehk workout of the day

3 min ON/2 min OFF x 6 rounds (Alternating A & B)

A: 4x Toes to bar or knee raises (Rippes põlvede toomine rinnakule või varvastega lõuatõmbe raami puudutused)

6x Burpee to target (Burpee + läbi hüppe lõuatõmbe raami või muu objekti puudutamine pea kohal)

10x Air Squats (Keharaskusega kükid)

B: 4x DB push press (Kahe hantliga läbi kerge küki õlalt surumised)

6x DB Front Squat (Kaks hantlit rinnakul kükid)

10x Box Step ups (Kastile astumised keharaskusega)

WOD on intervall tüüpi ning koosneb kahest osast (A&B). Mõlemat osa sooritatakse vaheldumisi. A osas sooritame 3 minuti jooksul kolme harjutust nii palju ringe, kui jõuame. Peale seda puhatakse 2 minutit ning sooritatakse B osa. B osas sooritame 3 minut jooksul kolme harjutust nii palju ringe, kui jõuame. Peale seda taaskord puhkame 2 minutit. Mõlemad osad tehakse läbi kolmel korral.

TRENNIS NÄEME!