

Neke Crossfit vježbe

“Upaljenko”

Tri runde:

Wall-ball(čučanj+potisak sa medicinkom od 8kg)

Deadlift(mrtvo dizanje)+ visoko vučenje sa 45kg

Box Jump, 20" (skokovi na sanduk)

Push-press, (polučučanj+potisak iznad glave)sa 45kg

Bicikl (potrošnja kalorija)

Prelaziš sa vježbe na vježbu nakon jedne minute.Sat ne prestaje mjeriti vrijeme između vježbi.Ova vježba se sastoji od 3 runde po 5 minuta nakon koje slijedi minuta odmora.Na signal „promijena“ slijedi prelazak na slijedeću vježbu.Cilj je napraviti što veći broj ponavljnja na svakoj vježbi.

1 ponavljanje = 1 bod vrijedi za svaku vježbu osim za bicikl gdje je 1 kalorija = 1 bod.
Complete as many rounds as possible in 8 minutes

„Ratnik“

Mrtvih dizanja

Marinaca

2 kruga oko teretane sa velikom vrećom

Prelaziti sa vježbe na vježbu bez odmora.Trajanje vježbe:5 min.

Cilj:pokušati izvesti što više ponavljnja u zadanom vremenu. 1 ponavljanje = 1 bod vrijedi za svaku vježbu

„210 BPM-a“

50 Wall Ball Shots

50 KB Swings

35 Wall Ball Shots

35 KB Swings

20 Wall Ball Shots

20 KB Swings

Prelazak sa vježbe na vježbu bez odmora.1 krug na vrijeme.Zapisati vrijeme.

“Anti Cardio”

3 runde na vrijeme:

1 km na biciklu:šprint

21 KB Swings

12 Pull ups

„Gladijator“

4 runde na vrijeme:

20 Box Jumps (skokovi na sanduk od 60 cm)

Nošenje velike vreće sa pijeskom – 3 kruga oko teretane

20 dipsi na karikama

Nošenje velike vreće sa pijeskom – 3 kruga oko teretane

Sastavio: Saša Habuzin, absolvent kineziologije