

Aerobní kapacita crossfit trénink

ideál na tartanové nebo jiné měřitelné dráze

S1: ve 3 minutách běh 300 m/250m (1 kolo 12 rovinek) ...ve zbylém čase sed lehy

REST 1 min

S2: v 5 minutách běh 600 m/500m (2 kola 24 rovinek) ...ve zbylém čase angličáky

REST 1 min

S3 v 7 minutách běh 900 m/750m (3 kola) ...ve zbylém čase dřepy

REST 1 min

S4: běh 1200/1000 m (4 kola) na čas

<http://www.crossfitbk.com/2016/02/07/cfbk-wods-2016-sunday-7-february/>

HIIT bike

WU - 10'

S1 - interval 45" (4:15 easy šlapání)

40" interval (4:20 easy šlapání)

35" interval (4:25 easy šlapání)

30" interval (4:30 easy šlapání)

25" interval (4:35 easy šlapání)

20" interval (4:40 easy šlapání)

15" interval (4:45 easy šlapání)

CD 5'

Kombinace explosivní trénink + HIIT - rozvoj vytrvalosti a silové vytrvalosti

12 TJ/ 2-3x/týden, 4 týdny, plato 8.-12. trénink

SK1/12 - Campus posilovna + cyklostezka 30 min. 3 série max. intenzita -

1. [výskoky na lavičku](#) 30-35cm 20x L 20x P a hned na to:

2. 5x 30s max. sprint kadence 60-70/min (= těžší převod), pauza mezi opakováním 30s, pauza mezi sériemi 2 minuty

test: 1km timetrial, 4km timetrial

zdroj: Paton, C. D., & Hopkins, W. G. (2005). Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(4), 826-830.

1. sed – sklapovačky (sed sklapovačky na lavici; sed sklapovačky na BOSU)
2. angličáci bez kliku (angličák s babským klikem; angličák s klikem)
3. výpady (výpady s medicinbalem; skákané výpady s medicinbalem)
4. plank L (plank s upažením L; plank s upažením na jedné noze)
5. sumo dřepy (sumo výskoky; sumo přeskoky přes kužely + bokem)
6. plank P (plank s upažením L; plank s upažením na jedné noze)
7. mountainclimbers – rovné čelem (mountainclimbers tahané bez kliku; mountainclimbers tahané s klikem)
8. babský klik (klik; klik s odrazem)

TABATA level 1

1. sed – sklapovačky
2. angličáci bez kliku
3. výpady
4. plank L
5. sumo dřepy
6. plank P
7. mountainclimbers – rovné čelem
8. babský klik

TABATA level 2

1. sed sklapovačky na lavici
2. angličák s babským klikem
3. výpady s medicinbalem
4. plank P s upažením L
5. sumo výskoky
6. plank L s upažením P
7. mountainclimbers tahané bez kliku
8. klik

TABATA level 3

1. sed sklapovačky na BOSU
2. angličák s klikem
3. skákané výpady s medicinbalem
4. plank P s upažením L na jedné noze
5. sumo přeskoky přes kužely + bokem
6. plank L s upažením P na jedné noze
7. mountainclimbers tahané s klikem
8. klik s odrazem