

Uithoudingsvermogen:

CrossFit is een allesomvattende sport. Het doel van CrossFit is daarom ook om een zo allround mogelijke atleet te worden. Dit betekent dat je sterk moet zijn, snel, powerfull, flexibel, behendig, maar ook conditioneel goed. Voor veel crossfitters is uithoudingsvermogen een heikel punt. Hoe kan je dat verbeteren?

Daar besteden we in deze lessen aandacht aan door middel van diverse afwisselende oefeningen met eigen lichaamsgewicht die bestaan uit bijvoorbeeld hardlopen, fietsen, roeien, skiën, touwtje springen of burpees.

Deze lessen zijn zeer geschikt voor de beginnende CrossFitter, voor mensen die af willen vallen of als je gewoon je uithoudingsvermogen wilt vergroten om je wod prestaties te verbeteren.

Techniek+wod:

In deze training besteden we aandacht aan een aantal van de volgende oefeningen:

De 9 Basis oefeningen:

- Air Squat,
- Front Squat,
- Overhead Squat,
- Shoulder Press,
- Push Press,
- Push Jerk,
- Sumo Deadlift High Pull,
- Deadlift
- Med Ball Clean

Maar ook de andere oefeningen die regelmatig voorkomen binnen CrossFit zoals:

- Back Squat
- Clean (Power of Squat Clean)
- Clean & Jerk
- Snatch (Muscle, Power of Squat Snatch)
- Pull up (Kipping, Butterfly)
- Handstand Push ups (Kipping)
- Muscle Ups (Kipping)
- Double Unders
- Etc...

In deze les ligt de nadruk dus voornamelijk op de techniek, maar word aansluitend wel de WOD gedaan die voor deze dag aangegeven staat in WOD-app.

Kracht:

In deze les besteden we aandacht aan het vergroten van de spierkracht, door middel van de volgende oefeningen.

- deadlift
- bankdrukken
- back squat

Dit zijn de basis oefeningen van de krachttraining.

Aanvullende oefeningen die we in deze les doen zijn.

- chin ups
- barbell row
- shoulder press
- core oefeningen

Deze training is bedoelt voor degene die kracht op willen bouwen om hiervan te kunnen profiteren tijdens de WOD.

Tijdens deze les word geen WOD gedaan. Deze training word door de trainer voor u persoonlijk op maat gemaakt en is daarom ook niet te vinden in WOD app.