

CROSSFIT MADMAN

6:00-7:00 7:00-8:00 9:00-10:00 12:00-13:00 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00

	6:00-7:00	7:00-8:00	9:00-10:00	12:00-13:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
PONDĚLÍ	CROSSFIT	CROSSFIT		CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	GYMNASTIKA	ON RAMP
ÚTERÝ	CROSSFIT	CROSSFIT		CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	VZPÍRÁNÍ	
STŘEDA	CROSSFIT	VZPÍRÁNÍ		CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	KETTLEBELL	ON RAMP
ČTVRTEK	CROSSFIT	CROSSFIT		CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	KONDIČNÍ	
PÁTEK	CROSSFIT	CROSSFIT		CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CORE		
SOBOTA			CROSSFIT						
NEDĚLE					CROSSFIT	VZPÍRÁNÍ	CROSSFIT	ON RAMP	

POPIS LEKCÍ:

CrossFit - lekce, kde tě budeme zdokonalovat v gymnastice, technice vzpírání, rozvíjet tvou kondici. Je jedno, jestli si pokročilý nebo začátečník. Trenér ti vždy řekne s jakými váhami jet, jak daný workout udělat lehčí, či těžší. Nechceme dělat rozdíly ve Vás, každý jednou začínal a je dobré se setkat s lidmi, kteří na tom dřív byli stejně jako ty. S pokročilými chceme pilovat techniku, učit je těžší varianty cviků, až je dovedeme k dokonalosti.

Kondiční - lekce, kde se nesetkáš s těžkými vahami, ale víc se zaměříme na další pomůcky, jako je pneumatika, assaultbike, lodní lano, sáňky,... a rozhodně zvedneme tvou tepovou frekvenci vysoko.

Core - lekce zaměřená na střed těla a jeho zpevnění. Budeme používat jak váhu vlastního těla, tak pomůcky jako je kettlebell, expandery, bradla, hrazda, yoke carry a další.

Gymnastika - zaměříme se na zpevnění středu těla, správné provedení striktních cviků a posléze na rozvoj i CrossFitových dovedností. Nepotká tě zde žádné dechově těžké WOD, ale spíš techniky cviků a jejich následné použití ve workoutu. Na gymnastiku mohou přijít jak vyznavači street workoutu, tak CrossFitu - lekce se budou skládat z obou typů prvků - tady se rozhodně nudit nebudeš.

Vzpírání - lekce zaměřená na zlepšení techniky vzpěračských technik snatch a clean and jerk. Hlavní náplní lekce budou drily s činkou a jejich aplikace na těžší a těžší váhy. Bez správné techniky tě trenér nepustí na další váhu.

Kettlebell - lekce zaměřená víc na rozvoj síly, koordinace a dynamiky. Bude se používat jak velká činka, tak hlavně kettlebelly.