

# CROSSFIT MADMAN

## 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 neseťkáš 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.

**CrossFit začátečníci** - Lekce určená pro absolventy ON RAMP kurzu v našem gyму, kteří si ještě úplně nĕvěří ve všech technikách a chtějí na to mít více času s trenérem. Součástí je vždy technika a nějaké to WOD.

**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.

**CrossFit závodní** - Pro ty, co mají chuť závodit, nebo už závodí, mají chuť zažít intenzivnější tempo lekcí tak jako na závodech, chtějí se naučit přechody, fungovat v těžších kombinacích. Na to všechno tě chceme připravit! Lekce není určena pro úplné začátečníky.

**Boot camp** - Chceš si odpočinout od věčného CrossFitování. Vztít kámoše co chodí jinam, ale neumí pracovat s činkou? Zablbnout si s lodním lanem, pneumatikou, kladivem, sandbagy, koordinačním žebříkem a rozhodně se zapotit? Tak dojdi právě sem!