

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, se budeš zdokonalovat v gymnastice, technice vzpírání, rozvíjet svou kondici. Je jedno, jestli si pokročilý nebo začátečník. Trenér ti vždy řekne s jakými váhami jet, jak daný workout udělat lehčí, či těžší. Nechceme ve vás dělat rozdíly, každý jednou začínal a je dobré se setkat s lidmi, kteří na tom dřív byli stejně jako ty. Pokročilí budou pilovat techniku, učit se těžší varianty cviků, až je dovedou k dokonalosti. Pro účast na crossfitových lekcích je nutné absolvovat kurz On ramp.

Gymnastika - Zaměříme se na zpevnění středu těla, správné provedení striktních cviků a rozvoj CrossFitových dovedností. Nesetkáš se zde s žádným dechově těžkým WOD, ale spíš s technikou cviků a jejich následným použitím 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. Lekcí gymnastiky se můžeš zúčastnit i bez kurzu On ramp.

Kondiční - Lekce, kde tě nečekají těžké váhy. Více se zaměříme na další pomůcky, jako je pneumatika, assaultbike, lodní lano, sáňky,... a rozhodně zvedneme tvou tepovou frekvenci vysoko. Na lekce kondiční přípravy můžeš i bez kurzu On ramp.

Vzpírání - Lekce zaměřená na zlepšení vzpěračských technik snatch a clean and jerk. Hlavní náplní lekce jsou drily s činkou a jejich aplikace na těžší a těžší váhy. Bez správné techniky tě trenér nepustí na vyšší váhu. Před účastí na lekcích vzpírání, je nutné absolvovat kurz On ramp.

Core - Na této lekci se budeme věnovat středu těla a jeho zpevnění. Budeš používat jak vlastní váhu těla, tak pomůcky jako je kettlebell, expandery, bradla, hrazdu, yoke carry a další. Na lekci se můžeš přihlásit i bez On ramp kurzu.

Kettlebell - Na této lekci tě zdokonalíme především v rozvoji síly, koordinace a dynamiky. Hlavní pomůckou budou převážně kettlebely, ale využijeme i velkou činku; proto je nutné prvně absolvovat kurz On ramp.