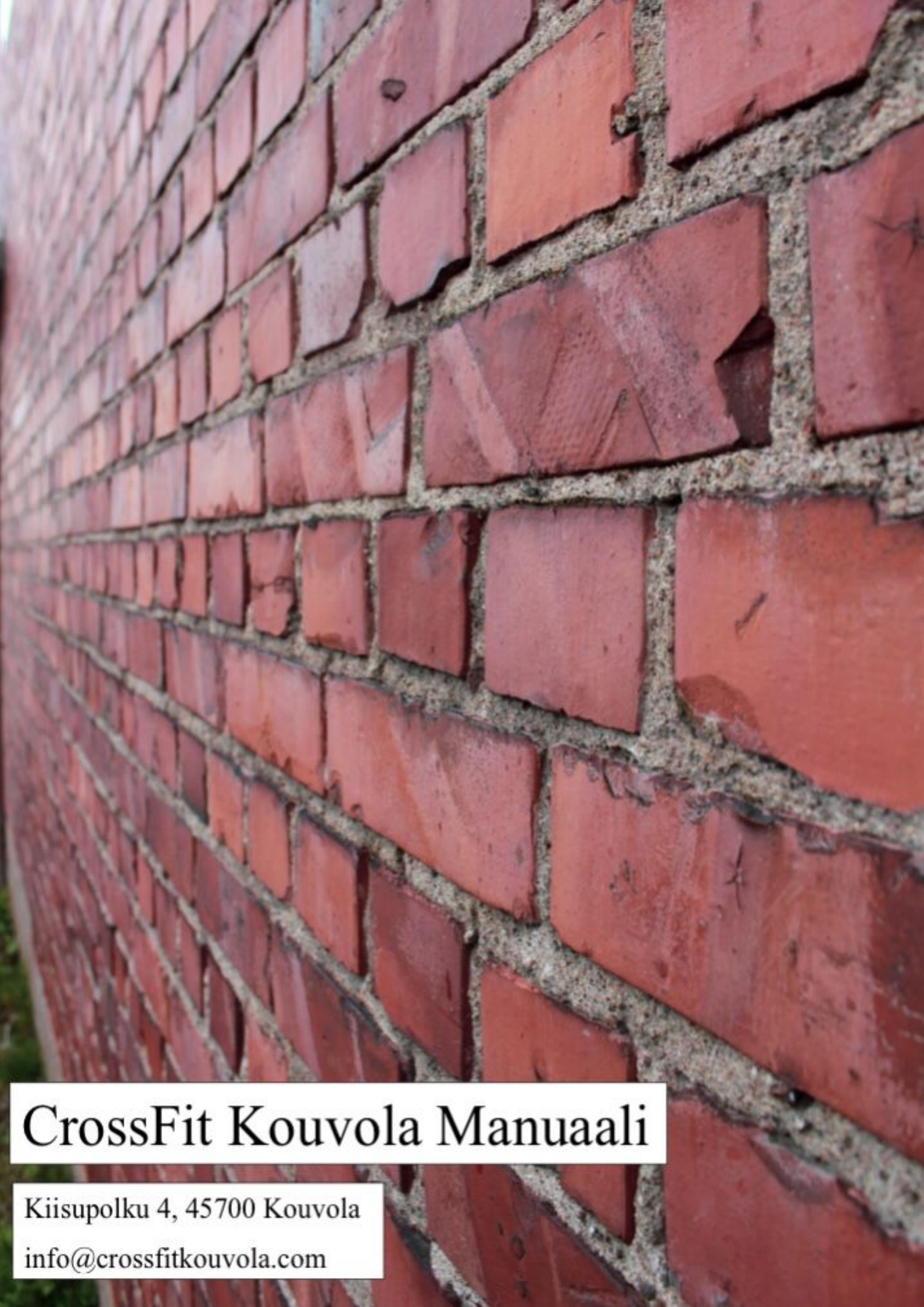




CrossFit Kouvola Manuaali

Kiisupolku 4, 45700 Kouvola

info@crossfitkouvola.com



Valmennetut tunnit

Ohjelmoinnissamme on viisi treenipäivää, ja viikkotasolla palauttavat päivät ovat torstai ja sunnuntai. Palauttavina päivinä valmennetut tunnit ovat kestävyyskuntoa kehittäviä CrossFit AC-tunteja sekä kehonhuoltoja. Torstain kehonhuolto on joogaa ja sunnuntaisin on tarjolla Mobility-tunti. Open Gym-tunneilla valmentaja on paikalla, mutta varsinaista yhteistreeniä ei ole. Voit tulla esim. tekemään rästiin jääneen viikon treenin tai harjoitella jotain tiettyä liiketekniikkaa.

CrossFit-tunnit ovat aina valmennettuja, joten valmentaja on paikalla auttamassa ja neuvomassa, jotta sinä voit vain keskittyä nauttimaan treenistä. Aina saa ja pitää kysyä apua, valmentajat ovat paikalla sinua varten. Kaikki treenaajat huomioidaan yksilöllisesti ja voit itse määritellä kuinka haastavaa treenistä itsellesi haluat. Jokainen harjoittelee ja treenaa itselleen, mutta yhteisöllisyys ja ryhmähenki on suuressa roolissa CrossFit:ssä.

Tunnit

CrossFit= Ohjelmoinnin mukainen tunti.

CrossFit AC (tiistai, torstai ja sunnuntai)= pitkäkestoinen CrossFit-tunti helposti omaksuttavilla liikkeillä. Tunneilla voit itse päättää haluamasi tahdin. Treeni sisältää vaihdellen; intervallitreenejä, emom-treenejä sekä amrap-treenejä. Avoin kaikille.

Mobility= kehonhuoltotunti. Avataan kireitä lihaksia ja vahvistetaan tukilihaksia, parannetaan liikkuvuutta ja kehonhallintaa, sekä tehdään tukiharjoitteita. Avoin kaikille.

Jooga= kaikille sopiva joogatunti, ei tarvitse olla ennestään kokemusta joogasta. Avoin kaikille.

CrossFit WL= painonnoston tekniikkatunti, vuoroviikoin tempausta tai rinnallevetoa ja työntöä. Sopii kaikille, jotka haluaa harjoitella enemmän painonnoston tekniikkaa.

VOIMA= tunneilla rakennetaan kaikkien liikkeiden pohjalle tarvittavaa perusvoimaa erilaisin harjoittein. Pääliikkeinä toimii mm. etu- ja takakyökky,

maastaveto, penkki- ja pystypunnerrus. Tunnin kesto on 90 minuuttia.

CrossFit AC, Jooga ja Mobility tunneille voit osallistua, vaikka et olisi käynyt OnRamp-kurssia eli ne ovat avoimia kaikille esimerkiksi kertamaksulla tai 10-kortilla.

Tuntien kulku

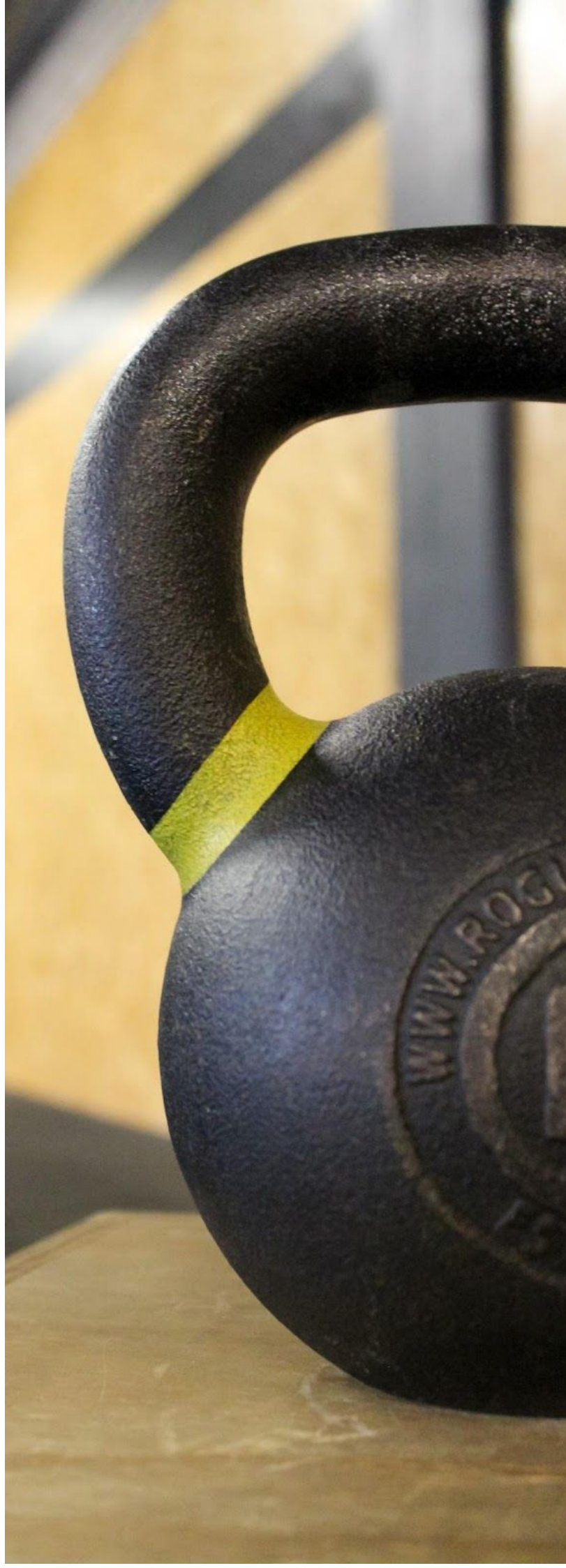
Jokaisen tunnin alussa treenaajat ja valmentaja kokoontuvat taulun ympärille, jossa käydään kokonaisuudessaan päivän treeni läpi. Valmentaja käy läpi eri liikkeiden tekniikat, sekä tarvittaessa skaalatut versiot, jotta jokaiselle löytyy omaan tasoon sopiva liike.

Valmennetut tunnit sisältävät aina yhteisen lämmittelyn, joka on suunniteltu valmiiksi ja joka valmistaa treenaajat päivän harjoitteisiin. Lämmittely on todella tärkeä osa turvallista liikkumista. Jokaisen tunnin päätteeksi treenaajat puhdistavat omat välineensä ja vievät ne omille paikoilleen, jotta seuraavalle tunnille osallistuvien on myös mukava aloittaa oma päivän treeninsä.

OnRamp-Kurssi

CrossFit aloitetaan käymällä OnRamp - peruskurssi, jossa saat kattavan perehdytyksen CrossFit - harjoittelussa käytettäviin liikkeisiin. Kurssin jälkeen treenaajilla on perusteet harjoitella turvallisesti tunneillamme. Sinun ei tarvitse olla kovassa kunnossa aloittaaksesi. Kunto kohenee turvallisessa ja ohjatussa harjoittelussa, jossa valmentaja neuvoa, ohjaa ja korjaa.

Pääpaino OnRamp - peruskursseilla on tekniikoiden opettelussa. Kurssin aikana pääset treeniporukan mukana kannustavaan treeniyhteisöön. Tästä on sitten helppo jatkaa ohjatuille treeneille. Kurssin hintaan kuuluu meillä tietysti aina myös seuraavan kuukauden valmennetut treenit. Tämän jälkeen jäsenyys jatkuu toistaiseksi voimassa olevana kahden viikon





irtisanomisajalla. Mukaan tarvitset vain sisäliikuntaan sopivat vaatteet, kengät sekä juomapullon.

CrossFit- harjoittelulla monipuolisesti hyvään kuntoon

CrossFit- harjoittelun tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvä kunto. Päivän treeneissä käytettävät toiminnalliset liikkeet ovat luonnollisia ja turvallisia. CrossFit - harjoituksissa yhdistyvät voimanosto, painonnosto, kehonpainoliikkeet sekä aerobinen harjoittelu, kuten juoksu, sisäsoutu ja -pyöräily.

Tavoitteena on kehittää tasaisesti kaikkia kymmentä fyysistä ominaisuutta:

1. hapenottokyky
2. lihaskestävyys
3. maksimivoima
4. notkeus ja liikkuvuus
5. räjähtävä voima
6. nopeus
7. koordinaatio
8. ketteryys
9. tasapaino
10. liiketarkkuus

CrossFit soveltuu kaikille kuntotasoille ja kaiken ikäisille. Meillä tapaat samanhenkisiä

treenikavereita ja treenaat toiminnalliseen harjoitteluun räätälöidyllä tilavalla salilla.

WODConnect

WodConnect on salillamme käytössä oleva laskutus- ja tuntivarausjärjestelmä. Samalla se toimii aina mukana kulkevana treenipäiväkirjana. Sen kautta näet päivän treenin, voit ilmoittautua tunneille ja saat kuukausilaskusi. Valitset vain omaksi saliksesi CrossFit Kouvola. Muistathan ilmoittautua WODConnectin kautta aina tunneille, sillä se helpottaa valmentajiemme työtä. Android ja iOS-laitteille löytyy sovelluskaupasta kätevä ja helppokäyttöinen puhelinsovellus.

CrossFit-sanastoa

AFAP= As Fast As Possible, niin nopeasti kuin sinä pystyt.

AHAP= As Heavy As Possible, niin raskaalla kuormalla kuin juuri sinulle on mahdollista.

Air Squat= Ilmakyykky, eli kyykky kehonpainolla.

AMRAP= As Many Reps/Rounds As Possible, niin monta toistoa tai kierrosta kuin sinä ehdit tehdä annetussa ajassa.

Back Squat= Takakyykky, tanko hartioilla.

Benchmark= CrossFit-harjoittelussa tunnettuja klassikkotreenejä, joita tehdään aina silloin tällöin. Näiden treenien avulla voi myös mm. seurata omaa kehitystä.

Box= Harrastajat kutsuvat keskenään CrossFit-saleja bokseiksi.

Box Jump= Hyppy laatikolle

Burpee= Yleisliike





BW= Body Weight, kehonpainolla tehtävä liike tai esimerkiksi tankoon ladatessa omaa kehonpainoa vastaava paino.

Chipper= Treeni, jossa on paljon toistoja ja liikkeitä, joka tehdään kertaalleen tietyssä järjestyksessä alusta loppuun.

Clean= Rinnalleveto

C&J= Rinnalleveto ja tangon työntö suorille käsille pään yläpuolelle.

C2B= Chest to bar on leuanveto, jossa rintakehä koskettaa yläasennossa tankoa.

DB= Dumbbell eli käsipaino.

DU= Double unders eli tuplanaruhyppy.

Hyppynaruhyppy, jossa kerran ilmaan hypätessä, naru pyörähtää kahdesti henkilön jalkojen ali.

DL= Deadlift eli maastaveto.

EMOM= Every minute on the minute. Jokaisella alkavalla minuutilla tehdään määrätty liikesarja.

Loppuaika minuutista levätään, ja seuraavalla alkavalla minuutilla aloitetaan taas uudet toistot.

For quality= Keskittyen liiketekniikan puhtauteen. Liikkeet tehdään ilman kiirettä ja panostetaan niiden laatuun.

For time= Aikaa vastaan, tehdään päivän treenin toistot mahdollisimman nopeasti aikaa vastaan.

GHD Sit Up= GHD-penkissä tehtävä vatsalihasliike.

GHD Hip extension= GHD-penkissä tehtävä lantionojennus.

HSPU= Handstand push up eli käsilläseisontapunnerrus jalat esim. seinää vasten.

Hand release push up= Punnerrus käsien
irroituksella ala-asennossa.

Hang Clean= Rinnalleveto riipusta

Hang Power Clean= Raaka rinnalleveto riipusta

Hang Snatch= Tempaus riipusta

Hang Power Snatch= Raaka tempaus riipusta

KB= Kettlebell eli kahvakuula

Magnesium= Ämpäreissä ympäri salia olevaa
valkoista jauhetta, joka auttaa sinua saamaan
paremman otteen tangosta.

Muscle Up = MU, palomiespunnerrus

Metcon= Metabolic conditioning eli sykettä
kohottava harjoitus.

OHS = Overhead squat, valakyykky

Openit= Crossfit Games Open, maailmanlaajuinen
karsinta suuriin Crossfit-kisoihin. Kaikille avoin
kilpailu.

Power Clean= Raaka rinnalleveto

Power Snatch= Raaka tempaus

PR= Personal Record, oma henkilökohtainen
ennätys

Push Up= Punnerrus

Pull Up= Leuanveto

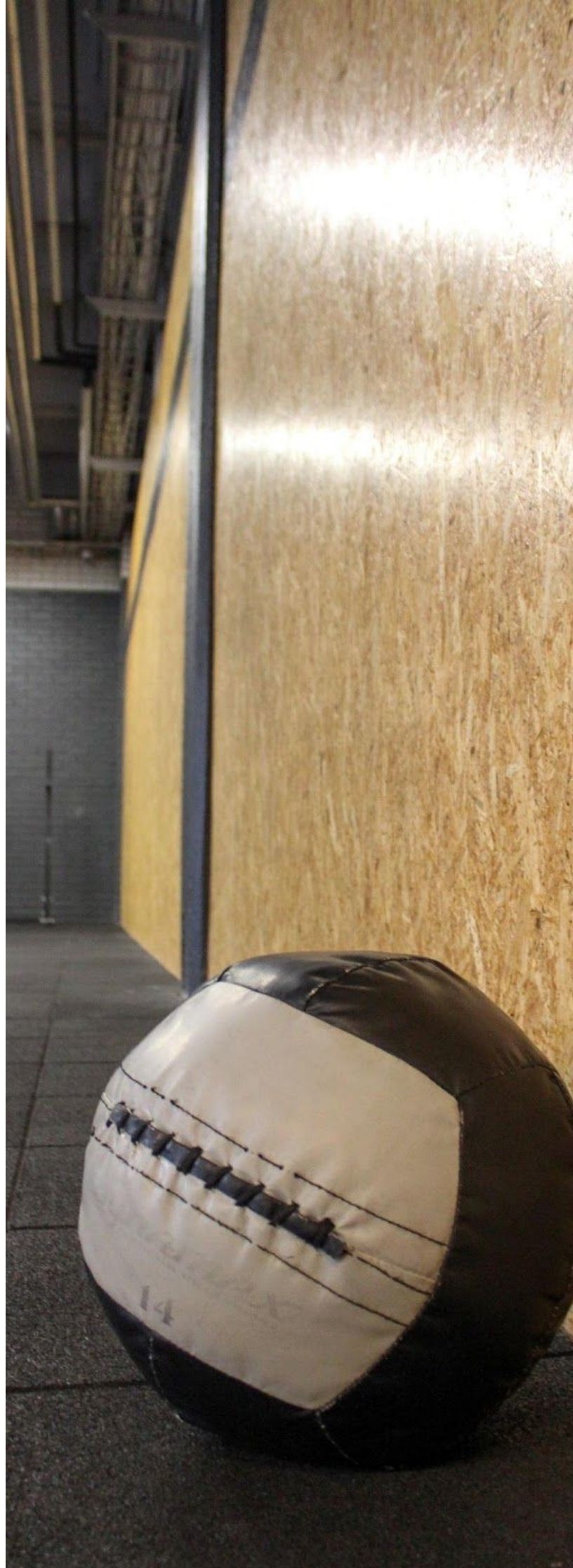
Push press= Vauhtipunnerrus

Push jerk= Raakatyöntö

Ring dip= Rengasdippi

Ring row= Rengassoutu

Rope Climb= Köysikiipeäminen





Rx'd= As prescribed eli määrättyinä suoritettu harjoitus ilman skaalausta.

Scaled= Skaalattu eli kun treeni muokataan vastaamaan omaa sen hetken tasoa. Usein esim. painoja vähentäen tai liikeratoja helpottaen. Tämä takaa sen, että kaikille löytyy aina varmasti treenin suorittamiseen oma tyyli.

Shoulder press= Pystypunnerrus

Snatch= Tempaus

Split jerk= Työntö saksiin

Tabata= 4 minuutin nopea treeni. Koostuu 8 kierroksesta, joissa 20 sekuntia töitä ja 10 sekuntia lepoa.

TAHAP= Toes As High As Possible eli varpaat niin lähelle tankoa T2B-liikkeessä, kuin juuri sinulle on mahdollista.

Time Cap= Aikaraja, johon mennessä jonkun tietyn treenin tulisi olla suoritettuna. Aina tähän ei ehdi ja se on täysin ok, mutta se on hyvä kirittäjä!

TnG= Touch and Go, No pausing between reps, eli toistot tehdään putkeen ilman lepoa välissä ja tanko koskettaa maahan/olkapäihin vain hetken.

T2B= Toes To Bar eli varpaat tankoon, liike jossa tangosta roikkuen tuodaan varpaat koskettamaan tankoa.

UB= Unbroken, eli kaikki toistot tehdään alusta loppuun ilman taukoja välissä. Esimerkiksi 10 toistoa liikettä, irrottamatta tangosta otetta välissä.

WOD= Workout Of The Day eli päivän treeni, joka suoritetaan yhdessä.

