

CROSSFIT – POJĘCIA PODSTAWOWE

AMRAP (As Many Reps/Rounds As Possible)	tyłe powtórzeń/rund, ile jesteś w stanie zrobić
EMOM (Every Minute On the Minute)	ćwiczenie rozpoczyna się wraz z rozpoczęciem minuty
WOD (Workout of the day)	trening dnia
PR (Personal Record)	osobisty rekord
Rx'd (As Prescribed)	według zaleceń (bez skalowania)
Rep (Repetition)	powtórzenia
TC (Time Cap)	limit czasowy (po upływie wskazanego czasu WOD zostaje zakończony)
Skalowanie	dostosowywanie treningu do możliwości ćwiczącego
Warm Up	rozgrzewka
UB (Unbroken)	określone liczba powtórzeń wykonana bez przerwy
BUY IN	wkupienie – element do wykonania na początku WOD na czas
BUY OUT	wykupienie – element do wykonania na koniec WOD na czas

MetCon (Metabolic Conditioning) – ćwiczenia cardio

Run	bieganie
Row	wiosłowanie (ergometr wiosłarski)
Jump Rope	skakanka
Single Unders	pojedyncze skoki na skakance
Double Unders	podwójne skoki na skakance

Gymnastics – ćwiczenia gimnastyczne

Air Squat	Przysiad (bez obciążenia)
Jumping Squat	Przysiad bez obciążenia z wysokiem
Back Extension	Prostowanie tułowia na ławce rzymskiej
Box Jumps	Wskoki na BOX'a
Burpees	Padnij, powstań, podskocz
Dips	Szwedzkie pompki na poręczach/kółkach
Hand Stand Push Up (HSPU)	Pompki w stanie na rękach
Knees To Elbows (KTE; K2E)	Przenoszenie kolan do łokci w zwisie na drążku
Toes To Bar (TTB; T2B)	Przenoszenie stóp do drążka w zwisie na drążku
Lunges	Wykroki
Muscle ups (MU)	Wspieranie ciągiem na kółkach gimnastycznych (wymyk)
Pistol Squat	Przysiady na jednej nodze
Pull-Ups (PU)	Podciąganie na drążku
Push Ups (PU)	Pompki
Rope Climb	Wspinanie się po linie
Sit-Ups	Brzuski - skłon tułowia do przodu, z leżenia do siadu
Wall Ball Shots	Wyrzut piłki, złapanie + przysiad

Weightlifting – podnoszenie ciężarów

Bench Press (BP)	Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej
Back Squat (BS)	Przysiad ze sztangą trzymaną na barkach, za głową
Clean (CLN)	Zarzut sztangi na przysiad
Clean and Jerk (C&J)	Podrzut (dwubój olimpijski)
Deadlift (DL)	Martwy ciąg
Front Squat (FS)	Przysiad ze sztangą na klatce piersiowej
Hang Squat (HSQ) (clean or snatch)	Zarzut lub rwanie na przysiad, pozycja startowa – sztanga na wysokości kolan
Kettlebell (KB) Swings	Wymachy Kettle
Medicine Ball Clean	Zarzut piłką lekarską
Overhead Squat (OHS)	Przysiad ze sztangą nad głową (przysiad rwaniowy)
Power Clean (PC)	Zarzut bez przysiadu (zarzut na ćwierćprzysiad / półprzysiad - na proste ręce)
Shoulder Press / Push Press / Push Jerk	Wyciskanie sztangi przed głową w pozycji stojącej
PSN / Power Snatch	Rwanie sztangi bez przysiadu
Sumo Deadlift High Pull (SDHP)	Martwy ciąg sumo z unoszeniem sztangi do brody
SN / Snatch	Rwanie sztangi (dwubój olimpijski)
Thruster	Przysiad ze sztangą na klatce piersiowej z wyciśnięciem sztangi nad głowę
Turkish Get-Up (TGU)	Tureckie wstawanie