



CFC

fit

AZ EDZŐTERMED

**EGY PROGRAM AZ
ÉLETHOSSZIG TARTÓ
FIZIKUMHOZ**

ÍRTA - KOVÁCS MÁTYÁS

Copyright

Írta - Kovács Mátyás

Szerkesztette - Hostyánszki Krisztián és Kovács Mátyás

Budapest 2022 - KM Kross KFT ; www.cfcfit.hu

SZERZŐI JOG

Ez az e-könyv a KM Kross Kft-hez tartozik. Minden kép, információ, edzésterv a KM Kross Kft. tulajdona! A kiadvány egyetlen részét sem szabad másolni, terjeszteni vagy továbbítani semmilyen formában a szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül!

Jogi nyilatkozat

A könyv szerzője semmilyen felelősséget nem vállal a könyvben szereplő utasítások követése közben bekövetkező bármely sérülésért, vagy egészségügyi problémáért. Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon orvosával a kockázatokról!

TARTALOM

4. oldal - Bevezető

5. oldal - Bemutatkozás

8. oldal - Mi az a CFCfit?

11. oldal - Mit tegyél, ha csatlakozni akarsz
hozzánk?

13. oldal - A CFCFit program fokozatai

16. oldal - CrossFit - magyar szótár

19. oldal - START! - Mit tanítunk?

20. oldal - A legnagyobb titok

23. oldal - Az első lépés

24. oldal - 8 hetes Start edzésprogram

41. oldal - Ajánlataink

BEVEZETŐ

Amikor egy laikus érdeklődő először néz meg egy funkcionális edzőtermet, először megdöbben azon, hogy szinte az egész terem üres. Se kardió részleg, se gépek, csak rúd, állvány, és kézi súlyzók mindenütt. Mit lehet itt csinálni? Mégis hogyan lehet itt edzeni? Hogy funkcionális edzés? Az meg micsoda? Ezek a kérdések motoszkálnak mindenki fejében, de nagyon kevés a jó és megbízható információ, ami segítené az eligazodást.

Sokan azért nem mernek belevágni, mert félnek attól, hogy csak erős, nagydarab, és kőkemény kinézetű emberek fogják őket körül venni, miközben hatalmas súlyokat emelgetnek. Pedig ha meglenne a bátorságuk, hogy egy alkalom erejéig részt vegyenek egy órán, rájönnének, hogy teljesen hétköznapi emberek dolgoznak körülöttük, és nincs egy olyan gyakorlat sem, ami olyan nyakatekerten nézne ki, mint az előzetesen a youtubeon megtekintett videókon volt látható.

Azon gondolkodtunk, hogy ha elérhető lenne egy olyan szabadon letölthető jegyzet, amiben leírnánk, mit csinálunk és hogyan dolgozunk, talán többen vennék a kedvet és a bátorságot a funkcionális edzés kipróbálására. Amikor keresgeltünk, azt láttuk, hogy olyan rövid, közérthető nyelven íródott anyag sehol sem található, ami egy érdeklődő számára tömören összefoglalná, mi zajlik pontosan egy funkcionális edzőteremben. Mi a dolga egy kezdő tanítványnak, mit tanítanak a csoportoknak, és hogyan juttatnak el valakit a teljesen kezdő szinttől a haladóig.

Amikor arról kérdez minket egy leendő tanítvány, hogy hogyan fogjon hozzá a rendszeres mozgáshoz, mik azok az alapok, aminek birtokában magabiztosan fogja teljesíteni az egyre nehezedő edzéseket, minden egyes alkalommal ugyanazokat a válaszokat kell elmondanunk.

Ezt a jegyzetet azért írtuk meg, hogy összegyűjtsük benne azokat a tudnivalókat, amivel minden – hozzánk betérő és az egészségéért tenni akaró – tanítványnak meg kellene ismerkednie, mielőtt becsatlakozna valamelyik csoportunkba.

A jegyzetből megtudhatod:



Mi az a CFCFit program?



Miért érdemes a programba belevágni?



Hogyan segíthetünk elérni a céljaidat?



Mi a fittség fogalma?



Miért jó közösségben edzeni?



Hogy néz ki egy kezdő edzésprogram?



Mi egy új tanítvány feladata?



Hogyan kezd el?

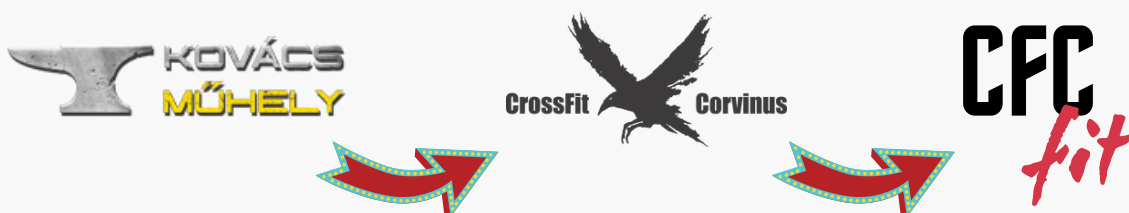


Hogyan lehet a jegyzet megismerése után továbblépni?

REMÉLJÜK, HOGY FELKELTETTÜK AZ
ÉRDEKLŐDÉSED. VÁGJUNK HÁT BELE!

BEMUTATKOZÁS

2015-ben alapítottuk a termet, akkor még KovácsMűhely néven. A név azóta többször is változott, ám a hitvallásunk, és a benne zajló munka ugyanaz maradt. 2015-ben végre elérkezettnek láttuk az időt arra, hogy amit korábban egy fitness terem csoportos óráin valósítottunk meg, új szintre emelve egy egész edzőterem céljának tűzzünk ki. Mivel az órák annyira tele voltak, hogy egyszerűen nem tudtunk már új tanítványokat fogadni – nem volt ritka a 150m²-en az 50 fő(!) sem – az ésszerű továbblépés a saját terem alapítása volt.



A tanítványainkkal rendszeresen konzultáltunk arról, hogy vajon miben vagyunk mások, mint a többiek. Mi különböztet meg bennünket a sok hasonló edzőteremtől. Érdekes módon nem azt a választ kaptuk első helyen, amire számítottunk. Edzőként persze más fejjel gondolkodik az ember, ezért is volt meglepő a visszajelzés.

Ha ki kellene emelnünk négy olyan területet, amiben a tanítványaink szerint különbözünk a többi edzőteremtől, akkor ez lenne a Toplista:

1

Egyéni figyelem minden tanítványnak

Legyen szó kis-vagy nagycsoportos edzésről, mindenkivel egyénileg foglalkozunk még akkor is, ha elvileg közös a program. Mindenkinek egyénre szabjuk a napi programot, mindenkiről tudjuk, hogy milyen speciális problémával küszködik, és ha kell, akkor alternatív feladatokat adunk. Látjuk, ha valakinek rossz napja van és nem tud kellőképp fókuszálni, és azt is, ha a feladat közben kell egy kis bátorítás. Azt is tudjuk, hogy ki az, akit nem szabad egy kemény edzésen zavarni az összpontosításban, és azt is, hogy ki mekkora súly mozgatására képes, mik a határai és minden egyes hibát addig javítunk türelmesen, amíg meg nem szűnik. Ha kell, akkor hónapokig tartva. Így egy tanítvány a csoportos órán úgy fogja magát érezni, mintha nem is csoportban, hanem személyi edzővel dolgozna.

BEMUTATKOZÁS

2

Befogadó,
támogató
közösség

Az edzőteremben mindenki egyenlő. Mindegy miben hiszel, mi a vallásod, és a borszíned, a lapos Földben hiszel, vagy fizikából doktoráltál. Amint edzőruhát öltesz, sportolóvá válsz, és onnantól kezdve az edzésen nyújtott hozzáállásod és teljesítményed alapján fogunk megítélni.

Mint a Brian Életében, mindannyian különbözőek vagyunk, de a teremben sportolók. Ez az azonos bánásmód teszi lehetővé, hogy a közösségünk sokszínű és befogadó legyen. Mindegy, hogy valaki kezdő, vagy haladó, vékony, vagy túlsúlyos. Ha keményen küzd, meg fogja kapni a rengeteg pozitív, támogató visszajelzést a teljes közösségtől.

Így lesz a végén egy olyan csoport, ahol a három gyerekes családanya, az elhízott, teljesen kezdő irodista, egy nyugdíj előtt álló rendőr, és egy egyetemista versenyző együtt dolgozik, támogatja egymást, mert ugyan különbözőek, de a céljuk éppen megegyezik – túlélni a 60 percet... 😊

3

Lehetőség az
élethosszig tartó
mozgásra

A teljes programunkat – legyen szó bármelyik óránkról – úgy építjük fel, hogy a tanítványaink képesek legyenek akár 80 évesen is fekvőtámaszozni, húzódkodni. El tudják cipelni a bevásárló szatyraikat akár a 10. emeletre, és ha kell, fiatalosan és fürgén rajtolhassanak rá a BKV járatain az éppen megüresedett ülőhelyekre – csak hogy utána egyből átadhassák egy jobban rászorulóknak.

A programunk gerincét ezért elsősorban az egészség és a fittség megtartásának szenteljük, betartva a sérülések minimálisra szorítását.

Akkor érezzük, hogy jó munkát végeztünk, ha a tanítványaink fájdalom nélkül, jól, és helyesen mozognak, és folyamatosan új és új célokat valósítanak meg.

Mert az élethosszig tartó mozgáshoz is szükségesek a kitűzött célok. A termünkben lehetőség van rá, hogy a tanítványok a teljesen kezdőről fokozatosan eljussanak a lehető legmagasabb szintig, és még tovább – ez csak a motivációjukon, és a rendelkezésre álló idejükön múlik.

BEMUTATKOZÁS

4

Kapcsolati
háló

Keveset beszélünk róla, de az összetartó, sokszínű közösség egyik legnagyobb előnye, hogy ha egy tagjának segítségre lenne szüksége, a közösség tagjain belül szinte biztos, hogy talál valakit, aki éppen azon a területen dolgozik. Egy nagy közösségen belül szinte minden foglalkozás képviselteti magát, mi pedig segítünk a kapcsolatépítésben a sportrendezvényeinken, közösségépítő eseményeinken keresztül. Ez kifejezetten jól jön, ha valakinek éppen például gyógytornászra, vagy masszörre lenne helyben szüksége. Ha hozzánk jössz edzeni, hidd el, jó helyen leszel!



MI AZ A CFCFit?



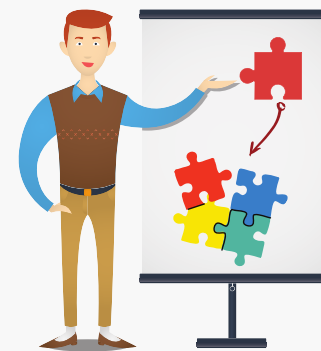
A CFCFit program célja



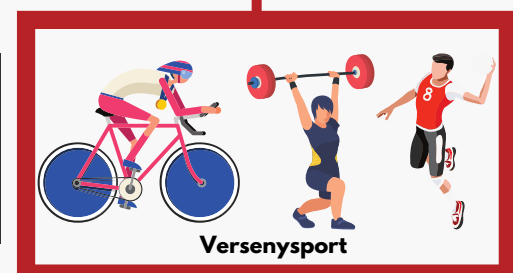
Amikor a különböző sportágakat hasonlítjuk össze, vagy a szabadidős sportok körében nézünk szét, azt láthatjuk, hogy bár nagyon különböznek egymástól, mégis ugyanarra az alapra épülnek – az emberi mozgásra. És mint minden, amit vizsgálunk, lebontható az alapelemek szintjére, úgy a megszámlálhatatlanul sok sportmozgás is lebontható pár alapvető emberi mozdulatra.



Mi ezeket az alapelemeket keressük és tanítjuk meg, mert a célunk nem az, hogy mindenkiből kiemelkedő futót, jégkorongozót, vagy focistát faragjunk, hanem az, hogy eléggé megerősítsük azokat az alapokat, amiknek birtokában a tanítványaink – ha éppen úgy tartja kedvük – bármilyen sport irányába tovább tudnak lépni.



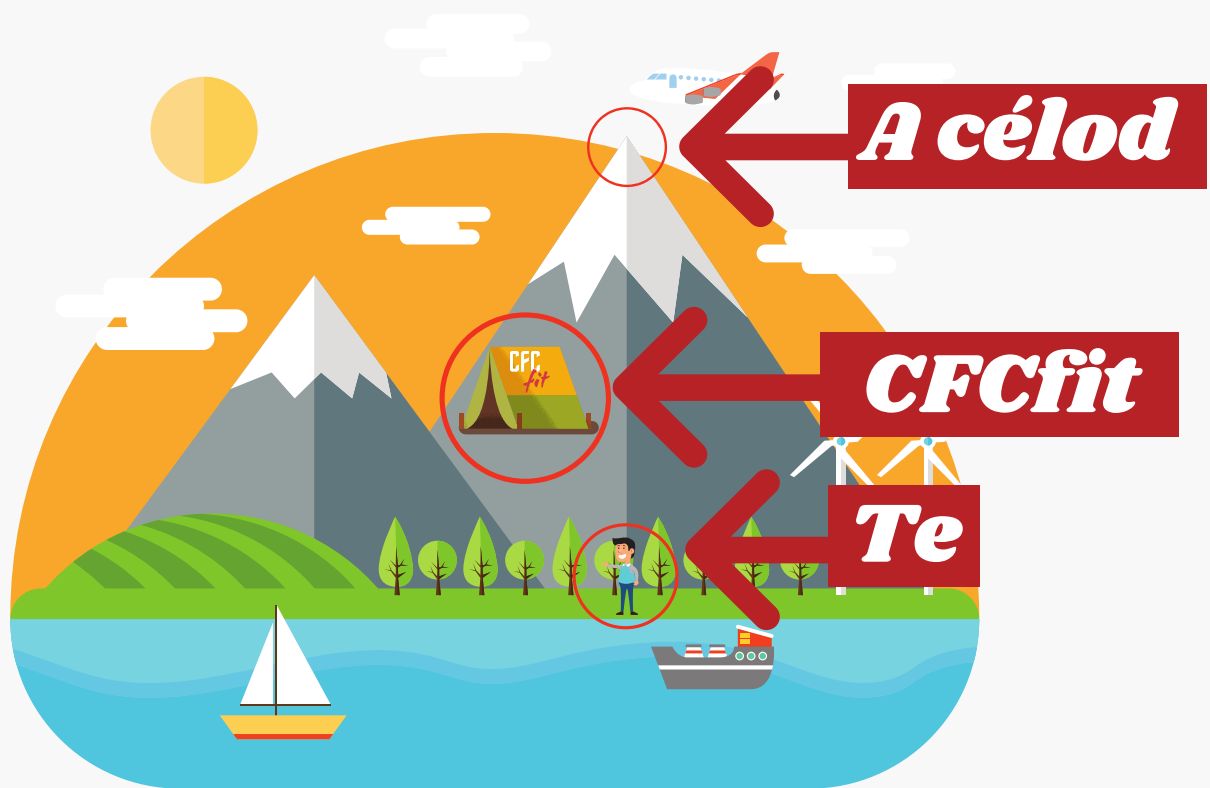
Ha rendelkezel a kellő alappal, és a mozgásműveltséged eléggé széles, akkor bármilyen egyéb szabadidős, -vagy sporttevékenységben meg fogod állni a helyed!



MI AZ A CFCFit?



Képzeld el, hogy a tengerszinten élsz, és el szeretnél jutni egy magas hegyre. A tengerszint jelképezi a jelenlegi fizikumod, és a mozgással kapcsolatos tudásod. Ha egyből kiválasztasz magadnak egy sportágat, és abban törekszel a minél magasabb szint elérésére, akkor az pont olyan, mintha a tenger mellől indulnál meghódítani a csúcstot.



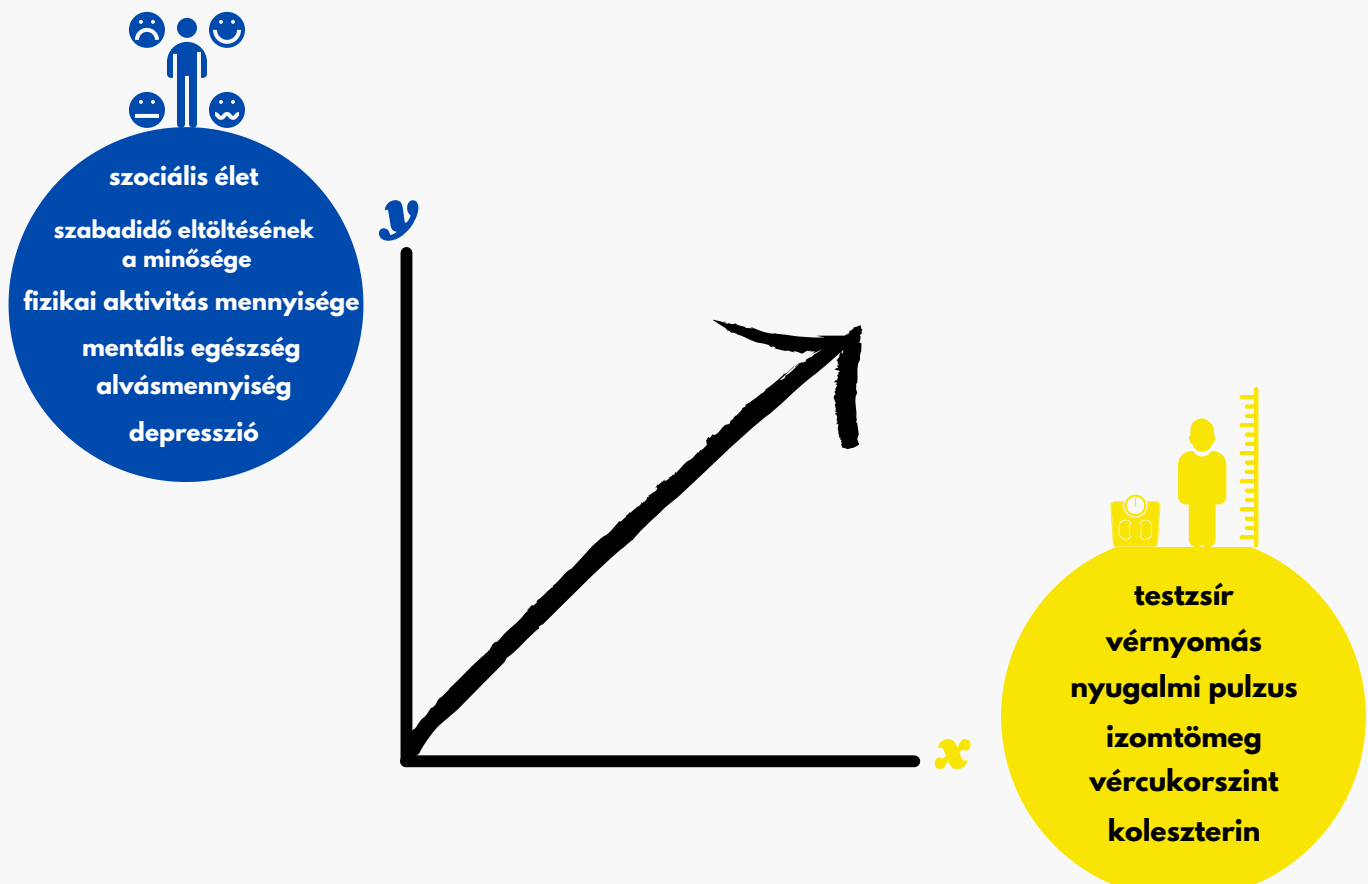
A CFCFit program ezt az utat rövidíti le azzal, hogy eljuttat téged az alaptáborba, ami jelentősen magasabban helyezkedik el, mint a tengerszint. Innen már te magad döntöd el, hogy melyik hegyet mászod meg – mindegyik elérhető közelségben lesz számodra.

MI AZ A CFCFit?



A program helye a betegség – egészség kontinuumban

Az alábbi ábrán látható az egészségről alkotott elképzelésünk. Az elmúlt évtizedekben jelentősen változott az egészség definíciója. Már nem csak a betegség hiányaként fogalmazzuk meg, hanem különböző mérőszámok és értékek alapján helyezük el azt egy koordináta rendszerben. A mi célunk mindenkit a lehető legmagasabb szintig eljuttatni mind a x, mind az y tengely mentén.



A CFCFit program elsődleges célja a tanítványok x tengely mentén való előmozdítása, de a tapasztalatunk általában az, hogy ezzel párhuzamosan a többség az y tengely mentén is feljebb kerül. A két változó folyamatos kölcsönhatásban áll egymással. A rendszeres mozgás hatására javul a közérzetünk és a szociális életünk, és ami talán a legfontosabb:

A sport az életünk egyetlen területe, ahol a befektetett munka egyenes arányban áll a sikerélménnyel. Ha kitartó vagy, meglesz a gyümölcse! Éppen ezért sokunknak lehet kapaszkodó a sport akkor is, amikor körülöttünk összeomlani látszik minden. A sport segít egyben maradni a legnehezebb időszakokban, hogy a segítségével legyűrjünk minden akadályt.

MIT TEGYÉL, HA CSATLAKOZNI AKARSZ HOZZÁNK?



Mi az a 7 lépés, amin végig kell menned, ha teljes jogú tagja akarsz lenni a közösségünknek?

1

CÉLOK

Mindenkit más motivál. Van, aki fogyni akar, más megcsinálni az első húzózkodását, megint mások pedig csak formában akarják tartani magukat. Egy biztos: motiváció és célok nélkül nem érdemes bele vágnod. Képzeld azt, hogy a kezdeti motiváció a szikra, amit a mi feladatunk lángra lobbantani és közösen táplálni!

2

NINCS PIROS ZÁSZLÓ!

A programba csak akkor vághatsz bele, ha nincs semmilyen mozgásszervi, vagy egyéb krónikus megbetegedésed, és nem küszködsz folyamatos fájdalmakkal. Ha ezeket a jeleket figyelmen kívül hagyod, azzal csak magadnak ártasz. Ha piros zászlót kaptál, mindenképp konzultálj szakemberrel! Az ő feladata eldönteni, hogy milyen szabályok figyelembevételével vehetsz részt a programunkban, vagy mit kell tenned, hogy zöld zászlót kapj.

3

KAPCSOLATFELVÉTEL

Telefonon, személyesen, vagy emailben jelezd a részvételi szándékod. Ha olyan kérdésed van, amire nem kapsz azonnal választ, akkor a szakmai vezetőnél fogsz kikötni, aki segít majd eligazodni. Minden esetben igyekszünk a lehető leghamarabb visszajelezni.

4

REGISZTRÁCIÓ A RECEPCIÓN AZ ADATLAPOK KITÖLTÉSÉVEL

Ha már eljutottál az edzőteremhez, megtetted a legnehezebb lépést! A regisztrációval elindul egy automatikus folyamat, aminek köszönhetően már menni fog minden szépen a maga útján, és aminek a végén minden korábbi kétséged eloszlik. A recepción minden további teendővel megimertetnek, az átöltözést követően pedig a teremben már az edzők feladata a tanítványokkal való kapcsolat felvétele.

5

ELSŐ ÓRA ELŐTTI KONZULTÁCIÓ AZ ÓRATARTÓ EDZŐVEL

Minden új tanítvánnyal váltunk pár mondatot az első edzés megkezdése előtt, ahol feltesszük azokat az alapvető kérdéseket, amiknek birtokában már az elejétől fogva megadhatjuk az egyéni bánásmódot. Rendelkezik e az illető sportmúltsal, volt e korábban sérülése, van e valami fennálló problémája, ami miatt egyes feladatokra kiemelten kell figyelni, ülő munkát végez e stb. Éppen ezért az első edzés előtt érdemes valamivel korábban érkezni, hogy ezeken a folyamatokon végig mehessünk.



6

RÉSZVÉTEL AZ ELSŐ ÓRÁN

Az edzés 55 perce alatt mindenkivel azonos mértékben foglalkozunk, ám az első órán az új tanítványoknak mindig külön figyelmet szentelünk. Nagyon fontos ugyanis, hogy minél alaposabban megfigyelhessük a mozgásod minőségét, hogy a lehető legjobb visszajelzést adhassunk az első alkalom után. Ez azért kiemelt jelentőségű, hogy még véletlenül se kezdjünk el rossz alapokra építkezni. Az alapvető hibákat már ez elején ki kell szűrni, hogy a továbbiakban foglalkozhassunk a kijavításukkal.

7

VISSZAJELZÉSEK

Az edzést követően mindig részletes visszajelzést szoktunk adni a tanítványoknak. Mit tapasztaltunk az első alkalom alatt, mit figyeltünk meg, és mi a javaslatunk a további edzésekkel kapcsolatban. Ha pedig mindezen túl jutottál, akkor:




Üdvözlünk a CFCFit csapatában!



A CFCFit program fokozatai

A programunkat úgy építettük fel, hogy abba bárki be tudjon csatlakozni sportmúlttól és fizikumtól függetlenül. A három fő órátípust az elmúlt évek tapasztalatai és a vendégek visszajelzései alapján dolgoztuk ki.

	START	FUNCTIONAL	CROSS
Alaperő fejlesztés	Green	Yellow	Red
Törzserő fejlesztés	Green	Yellow	Red
Robbanékonyság fejlesztés		Yellow	Red
Metabolikus kondicionálás	Green	Yellow	Red
Funkcionális erősítés	Green	Yellow	Red
Barbell (rúd)	Green		Red
Olimpiai súlyemelés			Red
Erőemelés			Red
Speciális gimnasztika			Red
Nehézségi szint	KEZDŐ	KÖZÉPHALADÓ / HALADÓ	HALADÓ

Ha éppen nincs Start csoport, ahova jelentkezni tudsz, az sem gond! Csatlakozz be bármelyik haladóbb óránkra, ahol pár hét alatt meg fogod tanulni az alapokat, és ki tudja: talán még motiválni is fog a csapat, ha látod, hova lehet nálunk eljutni. 😊

A CFCFit fokozatai



CFC Start

A CFC Start órát elsősorban azoknak szánjuk, akik még nem jártak ilyen jellegű edzőteremben, és nem ismerik azokat az alapgyakorlatokat, amik egy sportoló alapvető mozgáskincsét alkotják. Nem számít, hogy hány éve sportolsz és hány km futómúlt van mögötted. Ha nincs meg az alapvető tudásod a feladatok helyes kivitelezését illetően, a start órával kell kezdened.

A 8 hetes ciklusokban induló kezdő csoportjainkban minden új tanítványunk megismerkedhet azokkal az alap mozdulatokkal, amikre a nehezebb, bonyolultabb mozgásokat is használó óráink épülnek. Ebből a jegyzetből az is megtudhatod, hogy mit oktatunk, és abban is a segítségedre lesz, hogy eldöntsd, te milyen szinten állsz.

A CFC Start program legfőbb célja tehát a tanítás, és a helyes mozgások begyakorlása, másodsorban pedig egy olyan erőalap lefektetésének a megkezdése, ami ahhoz szükséges, hogy később magabiztosan tovább lehessen lépni a többi képesség kiépítésének az irányába, mint a gyorsaság, robbanékonyság, ügyesség.



CFC Functional

Nagyon hosszú ideig a három fő órátípusunk egymásra épült és fokozatosan nehezedett, mert a végső cél a Cross órákon való helytállás volt, ám az elmúlt években a vendégeink visszajelzései alapján kénytelenek voltunk változtatni ezen a gyakorlaton és némileg módosítottuk a hierarchiát.

A Start program teljesítése után a feladatok bonyolultságát tekintve a Functional valóban könnyebb, mint a CFC Cross. De a legfőbb különbség a két szint között immár nem az edzés nehézsége, hanem az ott használt edzés módszerekben és feladatokban van. A Functional program az egészségmegőrzésre és a maximumot a minimummal való elérésre koncentrál, vagyis a lehető legnagyobb fejlődést a lehető legkisebb kockázat mellett éri el.

A CFC Functional program tekinthető a klasszikus funkcionális edzésnek, amit azoknak érdemes választani, akik csak heti 1-2 alkalommal tudnak sportolni, és nem vonzza őket a nagy súlyos munka, vagy az olimpiai súlyemelés és kevésbé szeretik az eredmények hajszolását. Vagyis a fő céljuk az egészségmegőrzés.

CFC

fit

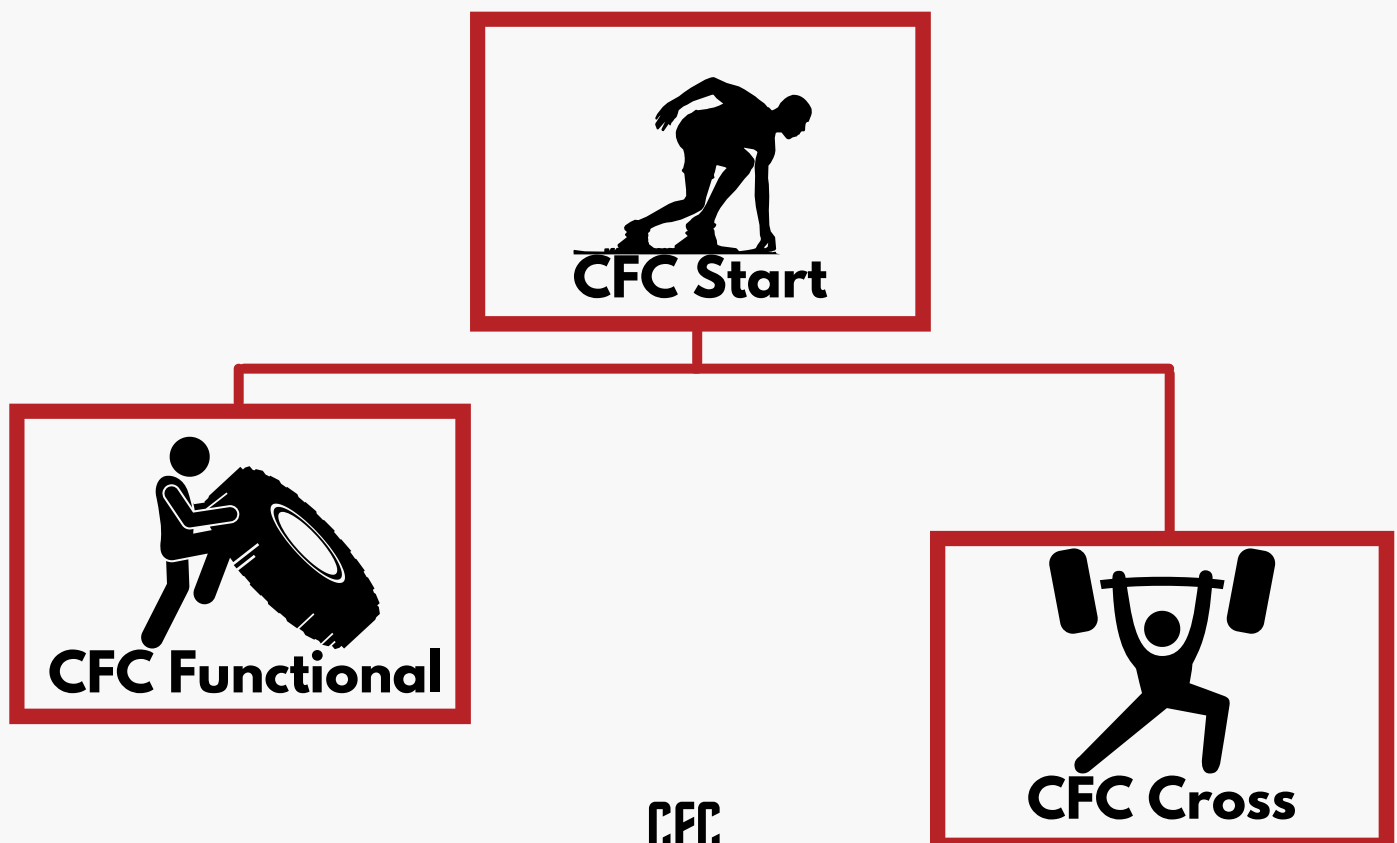
14. Oldal



Mint azt fent leírtuk, a CFC Cross ugyanúgy középhaladóknak, és haladóknak szánt edzésprogram, mint a Functional. Mindkettő alkalmas a fizikum fejlesztésére, de a CFC Cross áll közelebb a CrossFit szemléletmódhoz. Kézenállás, gyűrűzés, olimpiai emelések és erőemelés – ezek képezik a CFC Cross alapjait.

A program fő célja a sokoldalú képzés, és a különféle kondicionális képességek párhuzamos fejlesztése. A CFC Cross programban az elvárt mozgáskincs igen nagy, így a rengeteg mozgás elsajátításához sok idő és türelem kell. De ha valaki a hosszú gyakorlással teli hónapokat követően kellő mélységig elsajátította a gyakorlatokat, igazán élvezni fogja a nehéz, sokoldalúan felépített edzéseket.

A CFC Program hierarchiája



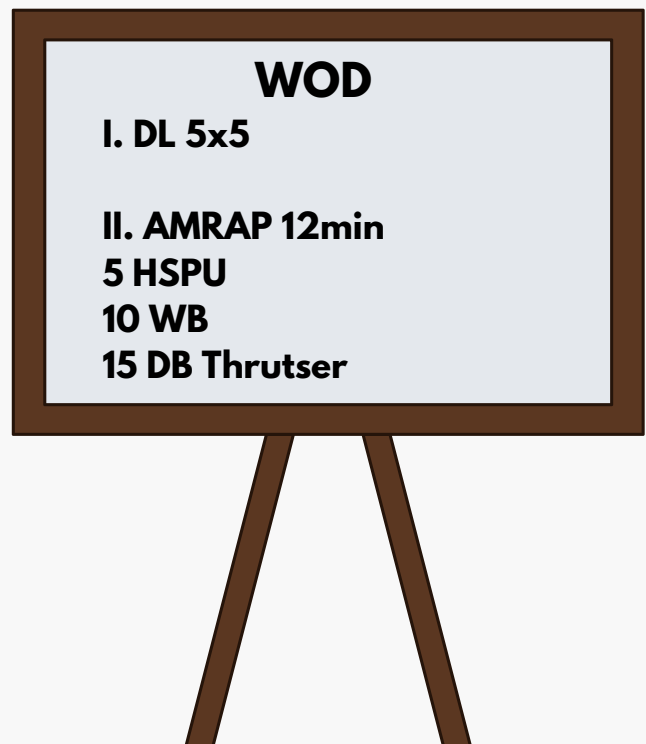


CrossFit - Magyar szótár



Amikor rápillantasz egy edzéstervre, először az a benyomásod támadhat, hogy ez csakis valamilyen ősi hieroglif írás lehet. Mi más magyarázná az érthetetlen rövidítéseket és furcsa neveket. Ne aggódj! Elsőre tényleg sok angol kifejezéssel és rövidítéssel fogsz találkozni, amikor az edződ megtartja a táblánál az eligazítást, de pár hét elteltével már álmodból felkelve is tudni fogod, mi az a **SDLHP** 😊

Hogy segítsünk értelmezni a különböző gyakorlatokat és egyéb kifejezéseket, összeállítottunk egy kis szótár félét a leggyakoribb szavakkal és azok jelentésével.





- **Air squat** - guggolás saját testsúllyal, vagyis extra súly nélkül
- **AMRAP** - **As Many Rounds/Repetitions As Possible**, azaz amennyi ismétlés/kör csak belefér a megadott időn belül
- **BB** - **Barbell**, azaz rúd
- **Box Jump** - **Dobozra ugrás**
- **BP** - **Bench Press**, azaz fekvenyomás
- **BS** - **Back Squat**, azaz tarkón guggolás
- **Cl, Cl&J** - **Clean, Clean and Jerk**, azaz mellre vétel és mellre vétel lökéssel fej fölé
- **DB** - **Dumbbell**, azaz kézi súlyzó
- **DL** - **Deadlift** azaz felhúzás
- **EMOM** - **Each Movement On the Minute**, azaz a megadott feladatokat percenként kell végrehajtani
- **EMOT** - **Each Movement On The...**, azaz a megadott feladatokat az előrt x percenként kell végrehajtani
- **FRT** - **For Time**, azaz időre kell egy feladatot végrehajtani
- **FS** - **Front Squat**, azaz elöl guggolás
- **Goblet Squat** - **Guggolás kettlebellt elöl tartva**
- **GTO** - **Ground To Overhead**, azaz egy súly földről fej fölé juttatása tetszőleges technikával



- **Hand release pushup** - Talajelengedős fekvőtámasz
- **HSPU** - Handstand Pushup, azaz kézállásos nyomás
- **K2E** - Knees to Elbows, azaz függeszkedésben térd könyökhöz érintése
- **KB** - Kettlebell
- **MU** - Muscle Up, azaz örszem húzózkodás
- **OH** - Overhead, azaz súlyt fej fölött tartva
- **Pistol** - Egylábás guggolás
- **Press, Pushpress, Pushjerk** - nyomás, láblökéses nyomás és lökés fej fölé
- **Pullup** - Húzózkodás
- **Pushup** - Fekvőtámasz
- **RFT** - x Round For Time, azaz x kör időre
- **Snatch** - Szakítás
- **STOH** - Shoulder to Overhead, azaz egy súly válltól tetszőleges technikával való fej fölé juttatása
- **SU, DU** - Single/Double Under, azaz sima ugrókötelezés, vagy duplatekerés
- **T2B** - Toe to Bar, azaz függeszkedésben lábemelés a rúdig
- **Thruster** - Súllyal elöl guggolásos fej fölé lökés
- **Time cap** - szintidő
- **WB** - Wall Ball, azaz medicinlabda lökés falhoz
- **WL** - Walking Lunges, azaz kitöréses séta
- **WOD** - Workout Of the Day, azaz a nap edzése

START!



Start - mit tanítunk?



Röviden bemutatjuk azokat a fő mozgásokat, amiknek az elsajátítására épül a start programunk. A Functional és Cross óráunkon már feltételezzük ezeknek a tudását, így ha a felsorolásban több olyan gyakorlattal is találkozol, ami számodra ismeretlen, akkor meg is van, hol kell kezdened.

Ha pedig már korábban megtanultad ezeket, akkor bátran bele vágatsz a haladó programba is. Ne feledd! Nem a fizikum határozza meg, hogy valaki kezdő, vagy haladó e, hanem a feladatok kellő ismerete.

Az alapmozgások hetes felosztása

CFC fit	1. Csoport	2. Csoport	3. Csoport
Vízszintes nyomások	Fekvőtámasz	Floor press kézi súllyal	Floor press rúddal
Függőleges nyomások	Katonai nyomás	Fej fölé nyomás rúddal	Láblökéses nyomás rúddal
Vízszintes húzások	Gyűrűs mélyvezetés	Kézi súlyzós evezés	Evezés rúddal
Függőleges húzások	Statikus függés rúdon	Húzódzkodás gumiszalaggal	Húzódzkodás
Alsótest húzások	Felhúzás kettlebellel	Felhúzás rúddal	Mellre vétel
Alsótest nyomások	Guggolás kettlebellel	Tarkón guggolás	Elöl guggolás
Törzsferő fejlesztés	Plank	Térdbehúzás TRX-en	Lábemelés függeszkedve

Ha a fenti gyakorlatokat megtanulod, biztos lehetsz abban, hogy bármilyen irányba tovább léphetsz - sikered lesz.

A Legnagyobb titok



**TOP
SECRET**

Hogyan oldjátok meg egy teljesen kezdő felzárkóztatását?

Miért nem kell attól tartanom, hogy túl nehéz feladatot kapok?

Vajon miért nem kell tartanom az első edzéstől?

Hogy tud egy teljesen kezdő és egy haladó tanítvány ugyanazon az edzésen részt venni?

Hogyan tudjátok az előre megírt edzést teljesen személyre szabni?



**LAPOZZ, HOGY MEGTUDD A NAGY
TITKOT!**

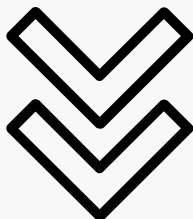
CFC

fit
20. Oldal





Mi a Titok?



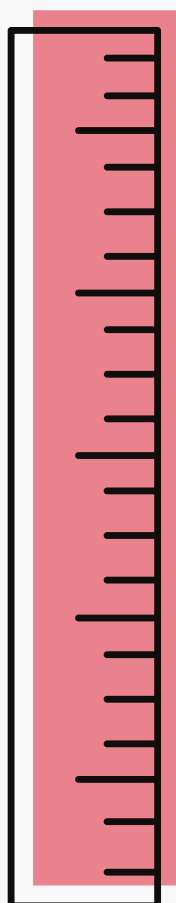
A skálázás!

A feladatok megfelelő fel- vagy leskálázásával minden egyes tanítvány teljesen személyre szabott programot kaphat, és úgy fogja érezni magát, mintha személyi edzővel dolgozna. Nem kell hát megijedned az edzéstől! Biztos lehetsz benne, hogy csak olyan feladatot adunk, amit teljesíteni tudsz.

Guggolás saját testsúllyal

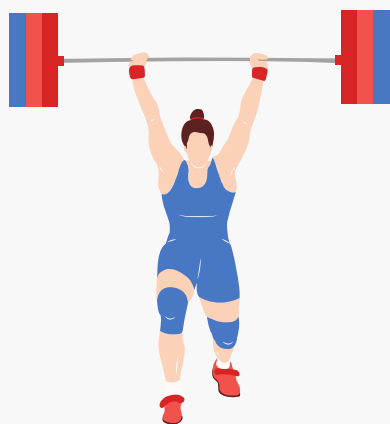
Guggolás kettlebellel

Elöl guggolás rúddal



WOD "Angie"

100 Húzódzkodás
100 Fekvőtámasz
100 Felülés
100 Guggolás



WOD "Angie"
5 kör

20 TRX evezés
20 Térdelő fekvő
20 Felülés
20 Guggolás



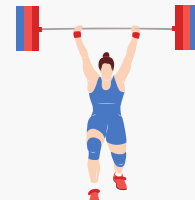
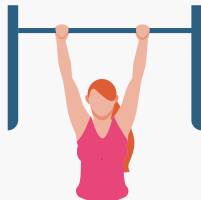
WOD "Angie"
5 kör

10 TRX evezés
10 Fél térdelő fekvő
10 Hasprés
10 Guggolás





Még egy példa a (re)Start program 9. napjából



Erősítő blokk

- I.
5 kör
8 Guggolás
kettlebellel
30 mp Plank
- II.
Percenként 8 percig
- 1.perc - 8-8 Evezés
egykezes súllyal
2.perc - 12
Törzsfeszítés
karnyújtással

Metabolikus blokk

'Transformer'

21-21,15-15,9-9
Guggolás
Térdbehúzás háton
fekve

utána egyből

5 kör
9 Guggolás
9 Térdbehúzás háton
fekve

Erősítő blokk

- I.
5 kör
8 Guggolás
rúddal (60%RM)
45 mp Plank
- II.
Percenként 8 percig
- 1.perc - 12-12
Evezés egykezes
súllyal
2.perc - 15-20
Törzsfeszítés
karnyújtással

Metabolikus blokk

'Transformer'

21-21,15-15,9-9
Goblet guggolás
Térdbehúzás
függeszke

utána egyből

5 kör
9 Goblet guggolás
9 Térdbehúzás
függeszke

Erősítő blokk

- I.
5 kör
5 Guggolás
rúddal (75%RM)
60 mp Plank
- II.
Percenként 8 percig
- 1.perc - 12 Evezés
rúddal
2.perc - 20
Törzsfeszítés
karnyújtással

Metabolikus blokk

'Transformer'

21-21,15-15,9-9
Elöl guggolás rúddal
K2E

utána egyből

5 kör
9 Elöl guggolás rúddal
9 K2E



**Ha tetszett, amit olvastál, csatlakozz!
Vedd fel velünk a kapcsolatot!**



**www.cfcfit.hu
info@crossfitcorvinus.hu**

**HA PEDIG TUDNI SZERETNÉD, HOGYAN
NÉZ KI EGY EDZÉSPROGRAMUNK,
LAPOZZ!**



CFC

fit

(RE)START

**8 HETES KEZDŐ/
ÚJRAKEZDŐ PROGRAM**

CFC

fit

24. Oldal



CFC

fit

(RE)START

1. NAP

Erősítő blokk

I.

**5 kör
8-12 fekvőtámasz
12 trx evezés**

II.

Percenként 9 percig

**1. perc - 8-10
egykezes evezés
kézi súllyal**

2. perc - 40mp plank

**3. perc - 10-15
törzsfeszítés**

Metabolikus blokk

**'Tabata'
8 kör (20-10)**

**Guggolás
Bölcső tartás**

CFC

fit

25. Oldal

CFC

fit

(RE)START
2. NAP

Erősítő blokk

I.

5 kör
8 Goblet guggolás
16 Halott Bogár

II.

4 kör

10 Lábemelés
függeszkedve
10 TRX
térdbehúzás
10 1/2 Török
felállás

Metabolikus blokk

8p Amennyi belefér

5 Fekvőtámasz
5 Guggolás
30 Terpesz-zár szökdelés
10 Fekvőtámasz
10 Guggolás
30 Terpesz-zár szökdelés
15 Fekvőtámasz
15 Guggolás
30 Terpesz-zár szökdelés
stb...

CFC

fit

26. Oldal

CFC

fit

(RE)START
3. NAP

Erősítő blokk

I.

5 kör
8-12 Kettlebell
felhúzás
40 mp Plank

II.

5 kör
8 Fekvőtámasz
10 TRX Evezés
12 Halott bogár

Metabolikus blokk

6p Amennyi belefér

5 Guggolás
10 Terpesz-zár szökdelés
10 Guggolás
20 Terpesz-zár szökdelés
15 Guggolás
30 Terpesz-zár szökdelés
20 Guggolás
40 Terpesz-zár szökdelés
stb...

CFC

fit

27. Oldal

CFC

fit

(RE)START
4.NAP

Erősítő blokk

5 kör

**8 Nyomás fej fölé
kézi súllyal**

**10-10 Egykezes
evezés kézi súllyal**

Metabolikus blokk

Percenként 24 percig

**1.perc - 8-12 Goblet
guggolás**

2.perc - 12 TRX Evezés

**3.perc - 8-12
Fekvőtámasz**

**4.perc - 30 Terpesz-zár
szökdelés**

**5.perc - 8-12 Kettlebell
felhúzás**

6.perc - 6-8 Burpee

CFC

fit

28. Oldal

CFC

fit

(RE)START
5. NAP

Erősítő blokk

I.

5 kör
8 Fej fölé nyomás
egykezes súllyal
3-6 Húzódzkodás

II.

5 kör

10 Swing
20 mp Bölcsőtartás
10 TRX térdbehúzás

Metabolikus blokk

4 kör (40-20)

Dobozra lépés
Burpee tárcsára
szökdeléssel
TRX W delta
Plank

CFC

fit

29. Oldal

CFC

fit

(RE)START

6. NAP

Erősítő blokk

- I. 5 kör
8-12 Kettlebell felhúzás
8-12 Floor press egykezes súllyal
- II. 4 kör
12 Kettlebell evezés földről indítva váltott karral
6-6 Egykezes nyomás fej fölé

Metabolikus blokk

I. Amennyi belefér 3p

Evezés C2 padon

II. Amennyi belefér 3p

'Rikiki'

Fekvőtámasz

Guggolás

(Amennyi fekvőt vállalsz egy körben, guggolásból dupla annyit kell végezned. Pl 6 fekvő esetén 12 guggolás van körönként)



III. Amennyi belefér 3p

83 Kereszt felülés

CFC

fit

30. Oldal

CFC

fit

(RE)START 7. NAP

Erősítő blokk

I.

4 kör

3-6 Húzódkodás

8-12 Fekvőtámasz

II.

4 kör

8 TRX Magas evezés

10 Swing

12 Goblet guggolás

14 TRX Térdbehúzás

Metabolikus blokk

'A Brémai Muzsikusok'

A négy blokk időre

Szamar

30 Tárcsára szökdelés

10 Tárcsás szakítás

Kutya

30 Tárcsára szökdelés

10 Tárcsás szakítás

20 Guggolásból felugrás

Cica

30 Tárcsára szökdelés

10 Tárcsás szakítás

20 Guggolásból felugrás

20 Térdbehúzás ülve

Kakas

30 Tárcsára szökdelés

10 Tárcsás szakítás

20 Guggolásból felugrás

20 Térdbehúzás ülve

10 Burpee

CFC

fit

31. Oldal

CFC

fit

(RE)START
8. NAP

Erősítő blokk

I. 4 kör (40-20)

Lábemelés
függeszkedve
Kereszt felülés
Plank

II. 4 kör
8-12 Kettlebell
felhúzás
8 Nyomás fej fölé

Metabolikus blokk

'Super Mario World'
(Amennyi belefér 16p)

Guggolás
Fekvőtámasz
Felülés
Swing
Kitörés súllyal
TRX Mélyvezetés
Burpee
Burpee*

Első kör mindenből 10 (normal mode)
Második kör mindenből 15 (medium mode)
Harmadik kör mindenből 25 (hard mode)
Bónusz kör mindenből 9

*Bowser legyőzése: első körben +5,
másodikban +10, harmadikban +15 burpee

CFC

fit

32. Oldal

CFC

fit

(RE)START
9. NAP

Erősítő blokk

I.

5 kör
8 Guggolás
rúddal
45 mp Plank

II.

Percenként 8 percig

1. perc - 10-10
Evezés egykezes
súllyal
2. perc - 15-20
Törzsfeszítés
karnyújtással

Metabolikus blokk

'Transformer'

21-21,15-15,9-9
Goblet guggolás
Térdbehúzás függeszke

utána egyből

5 kör
9 Goblet guggolás
9 Térdbehúzás
függeszke

CFC

fit

33. Oldal

CFC

fit

(RE)START 10. NAP

Erősítő blokk

I.

5 kör

6 Felhúzás rúddal
8-12 Fekvőtámasz

II.

Percenként 6 percig

1. perc - 6-6

Egykezes
nyomás fej fölé

2. perc - 12-24

Kereszt felülés

Metabolikus blokk

'300'

Fekvőtámasz
Guggolás
Felülés
Swing



3 kör, körönként 100 ismétléssel.
Minden kör után 1 perc pihenővel.

A négy feladatból tetszőleges sorrendben legyen meg a 100-100 ismétlés. Amint megvan a 100, jön a pihenő. (Pl 10 fekvő, 50 guggolás, 20 felülés, 20 swing. A másodikban pl. 10 fekvő és 90 guggolás stb.)

CFC

fit

34. Oldal

CFC

fit

(RE)START
11.NAP

Erősítő blokk

I.

4 kör
6 Elöl guggolás
30 mp Bölcső tartás

II.

Percenként 8 percig

1. perc - 6-6
Egykezes evezés
fent megállítva
2. perc - 40 mp
Wall sit

Metabolikus blokk

Amennyi belefér 15p

'Advent december 7.'

7 kör
7 Fekvőtámasz
7 Burpee



3 perc pihenő

A maradék időben
2-2,4-4,6-6...stb
Szakítás kézi súllyal
Kitörés hátra súllyal

CFC

fit

35. Oldal

CFC

fit

(RE)START
12.NAP

Erősítő blokk

I.

5 kör

6 Felhúzás rúddal

3-6 Húzódzkodás

II.

5 kör

**6 Fej fölé nyomás
rúddal**

10 TRX Magas evezés

Metabolikus blokk

'Advent december 9.'

Amennyi belefér 9p

9-9,18-18,27-27.....stb

Lábemelés

Térdbehúzás

Kereszt felülés



CFC

fit

36. Oldal

CFC

fit

(RE)START
13. NAP

Erősítő blokk

I.

**Láblökéses nyomás
rúddal 5x5**

II.

**4 kör
4-4 Kettlebell mellre
vétél
8 Kettlebell evezés**

Metabolikus blokk

'Advent december 14.'

3x2 percig

Minden 2. percben 14 burpee, az idő maradék részében pedig max. guggolás.

2 perc pihenő

3x2 percig

Minden 2. percben 28 Kitörés hátra kettlebellel, a maradék időben max. lábemelés függszekedve.



CFC

fit

37. Oldal

CFC

fit

(RE)START
14. NAP

Erősítő blokk

I.

**Mellre vétel
gyakorlása**

II.

**4 kör
8 Tarkón guggolás
45mp Plank**

Metabolikus blokk

'Advent december 16.'

3 kör időre

**16 Swing
16 Fekvőtámasz
16 High pull kettlebell
16 Kereszt felülés
16 Goblet guggolás
16 Hasprés**



CFC

fit

38. Oldal

CFC
fit

(RE)START
15. NAP

Erősítő blokk

I.

**Mellre vétel &
lökés gyakorlása**

II.

5 kör

**5 Felhúzás
8-12 Fekvőtámasz**

Metabolikus blokk

'Advent december 21.'

21-21,14-14,7-7,14-14,21-21

**Elöl guggolás
Lábemelés függeszkedve**



CFC

fit

(RE)START
16. NAP

'Teszt feladat'

19 percig folyamatosan 3 kör

- 1. perc - Evezés C2 padon kalóriára**
 - 2. perc - Swing**
 - 3. perc - Fekvőtámasz**
 - 4. perc - Goblet guggolás**
 - 5. perc - Burpee**
- 2 perc pihenő**

(Számold az ismétléseket minden körben! A cél a legtöbb összismétlés összegyűjtése a három kör alatt.)

CFC

fit

40. Oldal



Ha otthon szeretnél edzeni



használd az **XTP100** kupon kódot a **www.xtrain.hu** oldalon és vásárolj **-1000ft** kedvezménnyel otthon végezhető edzésprogramokat!

WWW.XTRAIN.HU

WWW.CFCFIT.HU