

Crossfit in der Turnhalle

Crossfit setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen: Gymnastics, Weightlifting, Endurance.
Stelle das Workout wie folgt zusammen:

- A) Entscheide dich für einen Workout-Modus (AMRAP *as many rounds as possible* oder FOR TIME)
- B) Entscheide dich für 1, 2 oder 3 der Bestandteile (Gymnastics, Weightlifting, Endurance)
- C) Wähle pro Bestandteil eine oder mehrere Übungen aus (siehe Auflistung mit Skalierungsvarianten)

GYMNASTICS

Übung	Bedingung	Skalierungsvarianten
Sit-up	Hände berühren über Kopf und bei Füßen jeweils den Boden	
(Jumping) Lunges	Knie berührt immer den Boden	
Push-up	Brust zum Boden	Knie an Boden → Erschwert: Klatschen
Burpees	Brust zum Boden	Einzelne Schritte aus Liegestützposition raus (statt springen)
Toes to bar	Füsse berühren das Reck	Knee raises (Knie hochziehen) Knee to elbow (Ellbogen berühren)
Pull-up	Kinn über dem Reck	Jumping Pull-up ab Boden
Chest to bar	Brust berührt das Reck	(Jumping) Pull-up
Handstand Push-up	Kopf berührt Unterlage	Pike Push-up (Po in Höhe)
Rope climb	Eifach irgendwie ufecho	Nur Hände am Seil, aus am Boden liegender Position ins stehen. → Erschwert: Rope climb ohne Beine (Legless)

WEIGHTLIFTING

Übung	Bedingung	Skalierungsvarianten
Wall-Balls	Ball über bestimmte Linie Squat: Po unter Knie!	Leichter Ball

ENDURANCE

Übung	Bedingung	Skalierungsvarianten
Box jumps	Über Bänkli / Schwedenkasten springen	Nicht springen, sondern Schritte rauf / Tiefer einstellen
Double unders	Seil 2x durchziehen	Single unders
Rennen	Nie ufgeh	Langsamer
Bike	Nie ufgeh	Langsamer