

CrossFit Leipzig Technikzyklus Handout



Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Abschluss Deines Probetrainings und großartig, dass Du bei uns einsteigen möchtest!

Hier ist eine Übersicht der Technikeinheiten, die Dich in den nächsten fünf Wochen erwarten:

1. Squats und Deadlifts:
Air Squat, Front Squat, Back Squat, Goblet Squat, Overhead Squat
Good Morning, Deadlift, Kettlebell Swing
2. Presses:
Shoulder Press, Push Press, Push Jerk
Box Jump, Wall Ball, Thruster, Wall Walk
3. Conditioning:
Burpee, Double-Under
Row, Ski, Bike
4. Gymnastics:
Hollow, Arch, Kipping, Beat Swing
Ring Row, Pull-Up, Sit-Up, T2B
Push-up, Handstand Push-Up
5. Weightlifting:
Clean, Snatch, Split Jerk
DB Snatch, Devil Press

Unser Ziel ist es, die Bewegungsabläufe zu erlernen und diese technisch sauber auszuführen. Am Ende jeder Technikeinheit absolvieren wir ein kleines Workout, um das Gelernte zu festigen. Neben der Erlernung der Technik baust Du Kraft auf und verbesserst Deine Ausdauer und Mobilität. Nach fünf Wochen bist Du optimal vorbereitet, um in unsere Kurse einzusteigen 🚀.

Für Fragen steht Dein Trainerteam jederzeit zur Verfügung. Wir freuen uns darauf, Dich auf Deiner CrossFit-Reise begleiten zu dürfen!

Dein CrossFit Leipzig Team