

SŁOWNIK PODSTAWOWYCH POJĘĆ

AMRAP - As Many Reps/Rounds as Possible - tyle powtórzeń / rund, ile jesteś w stanie zrobić

WOD - Workout of the day - trening dnia

PR --- Personal record - osobisty rekord

Rep - Repetition - powtórzenie

Set - seria.

MetCon - Metabolic conditioning - ćwiczenia „cardio”

Run - bieganie

Row - wiosłowanie (ergometr wiosłarski)

Jump Rope - skakanka

Double Unders - podwójne skoki na skakance

Gymnastics - ćwiczenia gimnastyczne

Air Squat - przysiad (bez obciążenia)

Back extension - prostowanie tułowia na ławce rzymskiej

Box Jumps - wskoki na podwyższenie

Burpees - 'padnij, powstań, podskocz'

Dips - pompki na poręczach (pompki szwedzkie)

Hand stand push up (HSPU) - pompki w staniu na rękach

Knees to elbows (KTE; K2E) - przenoszenie kolan do łokci w zwisie na drążku

Lunges - wykroki

Muscle ups (MU) - wspieranie ciągiem na kółkach gimnastycznych

Pull-ups (PU) - podciąganie na drążku

Push ups (PU) - pompki klasyczne

Rope Climb - wspinanie się po linie

Sit-ups - skłon tułowia w przód z leżenia do siadu ('brzuszki')

Toes to bar (TTB; T2B) - przenoszenie stóp do drążka w zwisie na drążku

Weightlifting - podnoszenie ciężarów

Bench Press (BP) - wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej

Back squat (BS) - przysiad ze sztangą na barkach (za głową)

Clean (CLN) - zarzut 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 'Kettlem'

Medicine Ball Clean - zarzut piłką lekarską

Overhead squat (OHS) - przysiad ze sztangą nad głową (przysiad rwaniowy)

Power clean (PC) - zarzut na ćwierćprzysiad / półprzysiad

Shoulder press / Push Press / Push Jerk - wyciskanie sztangi przed głową w pozycji stojącej

Power snatch (PSN) - rwanie na ćwierćprzysiad / półprzysiad

Sumo deadlift high pull (SDHP) - martwy ciąg sumo z unoszeniem sztangi do brody

Snatch (SN) - rwanie (dwubój olimpijski)

Thruster - przysiad ze sztangą na klatce piersiowej z wyciśnięciem sztangi nad głowę

Turkish get-up (TGU) - tureckie wstawanie