



**ZAŁĄCZNIK nr 4** – Scenariusz treningu crossfit jako przykład zajęć rozwoju fizycznego, motorycznego dla młodzieży.

# Scenariusz treningu crossfit jako przykład zajęć rozwoju fizycznego i motorycznego dla młodzieży.



# CROSSFIT

---

Crossfit to trening siłowo-wytrzymałościowy, którego celem jest budowa ogólnej sprawności fizycznej. Polega na wykonywaniu różnych ćwiczeń, angażujących duże grupy mięśni w krótkiej jednostce czasu. Ćwiczenia wykonujemy w tzw. obwodach, czyli jedno po drugim, z minimalnymi przerwami między każdym.

Crossfit można ćwiczyć zarówno na sali gimnastycznej jak i profesjonalnym boksie crossfitowym- to tak naprawdę trening interwałowy w formie stacyjnej, obwodowej. Poszczególne ćwiczenia na obwodzie powinny być zaplanowane w taki sposób, aby naprzemiennie wzmocniały różne partie ciała, bądź wszechstronnie rozwijały naszą kondycję. W rezultacie równomiernie pracujemy nad swoją zwinnością, koordynacją, wydolnością tlenową, jak również wzmocniamy nasze ciało i rzeźbimy sylwetkę.

## ZALETY TRENINGU CROSSFIT

Zaletą treningu obwodowego i ćwiczeń crossfitowych jest wszechstronny rozwój pod względem siły, wytrzymałości i przede wszystkim kondycji, bez dodatkowego obciążenia. W większości ćwiczeń to walka z własnym ciężarem ciała i siłą grawitacji. Ćwiczenia nie są nudne, ponieważ co chwilę się zmieniają, a ich różnorodność zależy tylko od kreatywności trenera. Satysfakcja po skończonym obwodzie i pozytywne zmęczenie są widoczne na twarzach ćwiczących.

Myślą przewodnią treningów crossfit jest „przetrwanie”. Ćwiczący mają okazję pokonać własne słabości i przekroczyć granice swojej wytrzymałości, dzięki temu taki trening kształtuje charakter. Jak crossfit wpływa na zdrowie? Jak każda inna aktywność fizyczna, ma wiele zalet. Poprawia wydolność oddechową i sprawność fizyczną, wzmocnia mięśnie i stawy całego ciała, odporność organizmu, poprawia samopoczucie oraz kondycję psychiczną, a także rozładowuje stres. Co najważniejsze, taki trening przyspiesza przemianę materii, a podwyższony metabolizm utrzymuje się jeszcze przez 3–4 godziny po treningu





## PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

Podczas zajęć typu crossfit bardzo ważna jest odpowiednia motywacja trenujących i psychiczne przygotowanie do wysiłku fizycznego. Taki trening to praca przez cały czas na wysokim poziomie zmęczenia. Często trenujący, jak tylko poczują wyczerpanie, poddają się i rezygnują z dalszej walki (czyli kontynuowania ćwiczenia). Zadaniem trenera jest uświadomienie im przed rozpoczęciem obwodu, że największy efekt osiągamy wtedy, gdy przekraczamy własne granice zmęczenia. W ten sposób pracujemy nad wytrzymałością siłową. Powiedzenie ćwiczącym, że łatwo nie będzie, ale na pewno dadzą radę, będzie dla nich z pewnością dużym wsparciem.

## ➔ PRZYKŁADOWY TRENING CROSSFIT

### ROZGRZEWKA (15min)

Staramy się od samego początku przyzwyczaić organizm do intensywności wysiłku, jaki będziemy wykonywać

1. Trucht dookoła sali przez 2 minuty.
2. Krążenia RR naprzemianstronne w przód/w tył.
3. Krążenia RR oburącz w przód/tył w podskokach.
4. Krok odstawno-dostawny prawym/lewym bokiem.
5. Podpór przodem – wytrzymanie 20 sekund.
6. Krok skrzyżny prawym/lewym bokiem.
7. Pajacyki x 20.
8. Skoki na prawej/lewej nodze.
9. Krążenia bioder w prawą/lewą stronę (3 x na stronę).
10. Skrętoskłony.
11. Wypad do boku.
12. Przysiad podparty – wyrzut obu nóg w tył, powrót zeskokiem.
13. Krążenia kolan, stawów skokowych.
14. Skip A w miejscu – 20 sekund.
15. Przysiad i wyskok w górę z RR x 10



## II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (25min)

### Wersja 1.

Rozstawiamy 12 stanowisk na sali gimnastycznej – zaznaczamy je słupkami, sprzętem, bądź numerujemy kredą na podłodze. Następnie po kolei tłumaczymy i pokazujemy ćwiczenia, ustalamy czas ich wykonywania – 1 minuta, przerwa – 15 sekund. Pracę na poszczególnej stacji rozpoczynamy i kończymy na sygnał (kłaśnięcie, gwizdek itp.); następnie przechodzimy na kolejną stację zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zależnie od liczby ćwiczących dzielimy na 2, 3 lub 4-osobowe zespoły.

#### 1. Leżenie tyłem, skłony z piłką lekarską.

Nogi ugięte, zaczepione o najniższy szczebelek drabinek, piłka trzymana w rękach wyprostowanych za głową. Przejście z leżenia do siadu. W leżeniu dotykamy piłką podłogi, w siadzie drabinek.

#### 2. Skip A w miejscu – wysokie unoszenie kolan w podskokach.

#### 3. Wykroki w przód. Z postawy zasadniczej wykonujemy jedną nogą wyrok w przód, uginając kolano do kąta 90 stopni. Ugięte kolano nie przekracza linii palców stóp. Powrót do pozycji wyjściowej poprzez odepchnięcie w górę – z pięty. Zmiana nogi.

#### 4. Uginanie ramion opartych o ławkę w podporze tyłem – wzmacnianie mięśnia trójgłowego ramienia. Wyprostowane ramiona oprzyj na ławeczce za plecami, nogi lekko zgięte w kolanach oparte na podłodze. Zaczynając w tej pozycji, wykonaj ugięcie ramion, obniżając tułów. Pracujemy rękoma – nie biodrami.

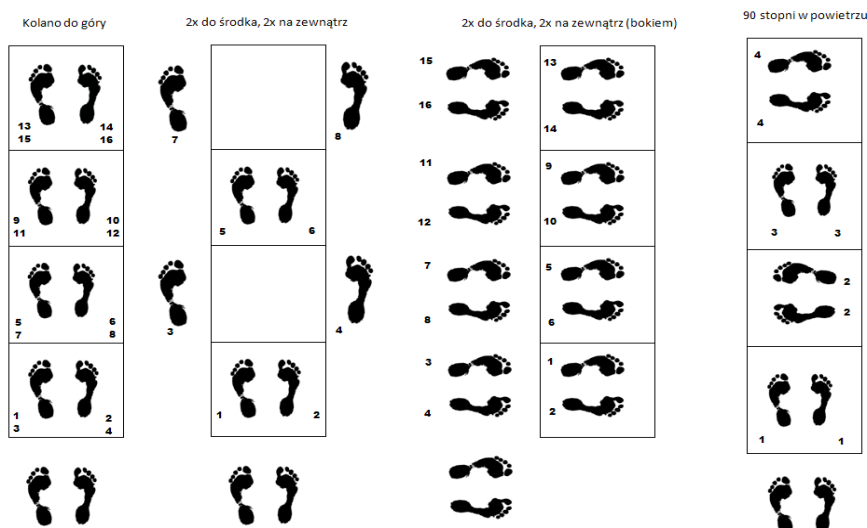
#### 5. Pajacyki – skok do rozkroku. Kolana lekko ugięte, ręce bokiem podnieś nad głowę, powrót zeskokiem do pozycji wyjściowej. (Ćwiczenie aerobowe jako forma odpoczynku dla mięśni od wzmacniania, jednak ciągle utrzymujemy podwyższone tętno.)

#### 6. Podpór przodem na przedramionach. Wytrzymanie w pozycji deseczki (plank). Barki ustawione nad łokciami. Brzuch spięty, podciągnięty do góry. Stopy w lekkim rozkroku, na szerokość bioder.



7. Squat - półprzysiad. Stań w lekkim rozkroku, kolana wyprostowane, ręce przed sobą na wysokości barków. Następnie wykonaj przysiad, tak aby między udem a podudziem był kąt 90 stopni. Pośladki powinny znajdować się na poziomie kolan, a kolana nie przekraczać linii palców stóp. Plecy powinny być proste. Podczas każdego zatrzymania w pozycji półprzysiadu należy wykonać wydech, a przed przystąpieniem do wykonania pozostałego ruchu, wdech.
8. Prostowanie nóg w powietrzu. Siad ugięty, ręce oparte z tyłu na podłodze, palce dłoni skierowane w stronę nóg. Unieś stopy do góry. Wyprostuj nogi w powietrzu jak najniżej nad podłogą (nie dotykając jej). Odchylając tułów do tyłu, napij mięśnie brzucha. Powrót poprzez przyciągnięcie nóg z powrotem do klatki piersiowej, ciało wraca do pozycji wyprostowanej w siadzie.
9. Skoki zawrotne przez ławeczkę.
10. Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w podporze przodem. Naprzemiennie przyciąganie kolana do klatki piersiowej i odstawienie do pozycji wyjściowej. Wydech w momencie spięcia mięśni brzucha (gdy kolano jest przy klatce).

## 11. Ćwic



12. Padnij - powstań. Przejście do leżenia na brzuchu i powrót do pozycji stojącej z wyskokiem. w górę. Ćwiczenie to wykonuj jak najszybciej. Propozycja wykonania: przysiad, zeskok do podporu przodem, leżenie na brzuchu (dotknięcie klatką piersiową do ziemi), powrót w odwrotnej kolejności.

### Wersja 2.

Plan zakłada 5 rund z 3 minutami przerwy między następującymi po sobie "obwodami".

- 20 podciągnięć,
- 30 pompek,
- 40 brzuszków,
- 50 przysiadów.

### Wersja 3.

Cały obwód (5 ćwiczeń) wykonujemy 3 – 5 razy w zależności od tego ile jesteśmy w stanie zrobić.

- Wymachy z kettlebell (ciężar dopasowany do możliwości – ok 10 – 15kg.) x 10 – 15 powtórzeń
- Burepees x 10 – 18
- Uderzanie w worek/skakanka intensywnie przez 30 – 45 sekund
- Pompki (naprzemiennie szeroko/wąsko) x 8 – 15 lub wg. możliwości, ale nie mniej niż 8
- brzuszki V-Up x 15

### Wersja 4.

Cały obwód (5 ćwiczeń) wykonujemy 3 – 5 razy w zależności od tego ile jesteśmy w stanie zrobić.

1. Pompki na piłce lekarskiej. Podpór przodem, ręka oparta na piłce, ugięcie ramion w stawach łokciowych i powrót, przejście na drugą stronę piłki – cały czas w podporze. x 5-10



2. W leżeniu na plecach, unoszenie wyprostowanych nóg do pionu i opuszczanie do poziomu - bez opuszczania ich na podłogę. Ręce wyprostowane za głowę trzymają najniższy szczebelek drabinek. Pilnujemy aby przy unoszeniu nóg nie odrywać lędźwi od podłogi – plecy przyklejone.  
x 5-10

3. Naskok obunóż na skrzynię/ławkę do pozycji półprzysiadu (ustawienie jak w podstawowym ćwiczeniu squat opisanym wyżej), zejście. x 5-10



4. Bieg bokierski z hantelkami czyli skip A z pracą rąk – energiczny wyprost w stawie łokciowym przed sobą na wysokości linii barków. x 5-10
5. Klęk podparty. Hantelek włóż w zgięcie kolanów i ściśnij tak żeby nie wypadł. Unieś nogę do góry, aż kolano będzie w linii pośladka, stopa zgięta podeszwowo (point). Pogłębiaj ruch, czyli wypychaj stopę do góry. Kolano nogi pracującej cały czas ustawione w jednej linii z udem i pośladkiem, brzuch podciągnięty do góry, dłonie ustawione pod barkami. x 5-10

### III. CZĘŚĆ KOŃCOWA – ROZCIĄGANIE (10min)

Po zakończonym treningu bardzo ważny jest stretching, czyli zestaw ćwiczeń polegający na rozciągnięciu mięśni w celu ich uelastycznienia, wydłużenia włókien mięśniowych i zwiększenia zakresu ruchu w stawach. Rozciąganie chroni nas przed urazami czy kontuzjami. Pomaga w wyrównaniu napięć mięśniowych, a także sprzyja wydalaniu toksyn z organizmu.

Uczestnicy ustawiają się w szachownicy lub w rozsypanie, tak aby każdy miał miejsce do ćwiczeń.

Ćwiczenia wykonujemy swobodnie, w sposób rozluźniający – nie na siłę.

Bardzo ważne w tym czasie jest prawidłowe oddychanie przeponą, dzięki czemu napięte do granic wytrzymałości mięśnie będą się rozluźniać, ułatwiając pogłębianie ruchu. Dodatkowo wydłużony wydech powoduje większe skupienie na ćwiczeniu i działa relaksująco.



1. Połóż się na brzuchu. Wyprostowane ręce rozłóż do boku. Prawą stopą dotknij do lewej ręki
  - prawy kolec biodrowy przedni odrywamy od podłogi, następnie lewą stopą dotknij do ręki prawej. Powtórz po 3 razy na stronę z zatrzymaniem na 5 sekund.
2. Leżenie przodem, ręce ustawione przy klatce piersiowej, podeprzyj ciało na wyprostowanych rękach i wyciągnij głowę do góry. W tym czasie rozciągają się mięśnie brzucha. Ugnij prawą nogę w stawie kolanowym i biodrowym, tak żeby kolano leżało na ziemi po zewnętrznej stronie, po 10 sekundach zmień nogę.
3. Siad klęczny. Spleć dłonie z tyłu za plecami, ściągnij barki do tyłu i wykonaj skłon z głębokim wydechem dotykając czołem do podłogi i unosząc ręce do góry. Następnie wykonaj wdech i wyprostuj kręgosłup do pozycji wyjściowej. Powtórz 3 razy.
4. Klęk prosty, postaw prawą stopę do przodu, tak żeby między udem a podudziem był kąt prosty. Następnie wyjdź do przodu biodrem – miednicę wypychamy do przodu i ruch pogłębiaamy. W tej pozycji spróbuj stopę unieść do góry poprzez ugięcie w stawie kolanowym i przyciągnąć rękoma do pośladka – wytrzymaj 10 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę
5. Przysiad podparty, dłonie ułożone przed sobą dotykają podłogi. Powoli z wydechem prostuj kolana, cały czas trzymając klatkę piersiową jak najbliżej nóg. Wróć do przysiadu i z wydechem powtórz jeszcze raz.
6. Stań w pozycji wyprostowanej ze złączonymi kolanami. Następnie chwyć ręką stopę i przyciągnij ją do pośladków. Noga, na której stoisz, powinna być lekko ugięta. W trakcie ćwiczenia ciało nie powinno przechylać się na boki. Wytrzymaj w takiej pozycji 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie z drugą nogą.
7. Pozycja stojąca, unieś prawą nogę i oprzyj prawą stopę (kostkę) o lewe kolano, jednocześnie odwodząc prawe kolano na zewnątrz. Powoli z wydechem ugnij nogę, na której stoisz, schodząc do pozycji półprzysiadu – zachowaj kąt prosty w stawie – jednocześnie unosząc wyprostowane ręce do góry. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Kręgosłup powinien być wyprostowany, głowa wyciągnięta do góry, a brzuch napięty – utrzymaj równowagę. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

Zajęcia kończymy dowolnym ćwiczeniem oddechowym.







## ➔ PODSUMOWANIE

Stopień zaawansowania ćwiczeń i ich różnorodność zależy wyłącznie od naszej kreatywności. Pamiętajmy w czasie planowania obwodu, aby przeplatać ćwiczenia kondycyjne i wzmacniające odmienne partie mięśniowe.

Lekcja będzie za każdym razem ciekawa i atrakcyjna, a pokonywanie własnych słabości przez uczniów sprawi, że poczują się silniejsi nie tylko fizycznie, ale również psychicznie.