

A person is performing a deadlift in a gym. The image is a close-up of the barbell and the person's hands. The person is wearing a red and white star-patterned wristband. The barbell has a large black weight plate with the number '20' and the word 'IRON' visible. The background is a blurred gym setting with red and white walls. The text 'CrossFit训练' is overlaid on the right side of the image, with 'CrossFit' in orange and '训练' in white. Below the title, the text '指导教师: 傅金伦' is written in white.

CrossFit训练

指导教师: 傅金伦

A close-up photograph of a person's hand gripping a barbell. The hand is wearing a blue and white star-patterned wristband. A large, dark weight plate is visible on the barbell. The background is a blurred gym environment with red and black equipment.

/01

热身

动作任选其一，训练30秒，休息20秒，循环5分钟

1、原地碎步跑



2、原地踢屁股跑



4、原地前后小步跑



3、原地开合跳



5、原地小步跑



A close-up photograph of a person's hand gripping a barbell. The hand is wearing a blue and white star-patterned wristband. A large, dark weight plate is visible on the barbell. The background is a blurred gym environment with red and black equipment.

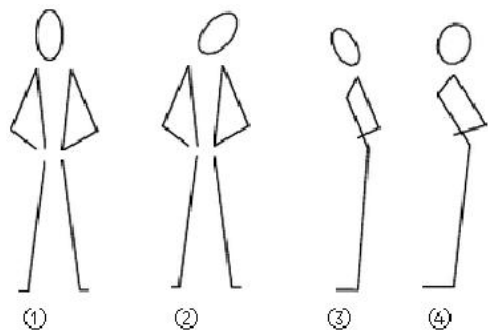
/02

准备活动

徒手操

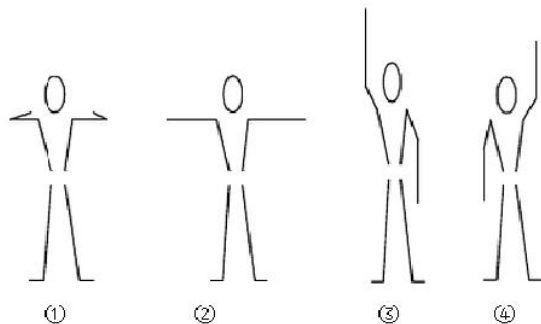
一、颈头部运动共四个八拍

- ① 颈部向右动四分之一一个八拍
- ② 颈部向左动四分之一一个八拍
- ③ 颈部向前动四分之一一个八拍
- ④ 颈部向后动四分之一一个八拍（循环）



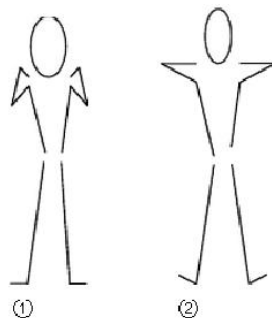
二、扩胸运动共四个八拍

- ① 双臂提前平曲，后震四分之一一个八拍
- ② 侧平举，后震四分之一一个八拍
- ③ 右臂载上，左臂在下，后震四分之一一个八拍
- ④ 左臂在上，右臂在下，后震四分之一一个八拍（循环）



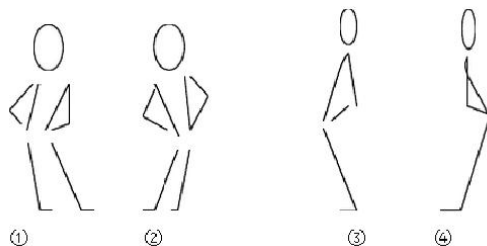
三、肩部运动共四个八拍

- ① 双手贴各肩，顺时针转两个八拍
- ② 双手贴各肩，逆时针转两个八拍



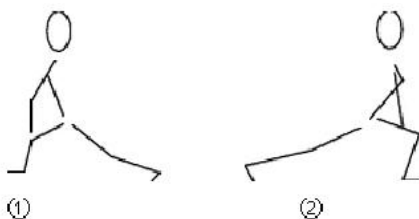
四、腰部运动共四个八拍

- ① 双手叉腰，顺时针转两个八拍
- ② 逆时针转两个八拍



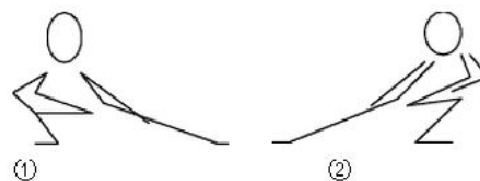
五、正压腿，共四个八拍

- ① 右腿弓，左腿绷，双手扶膝，下震两个八拍
- ② 左腿弓，右腿绷，双手扶膝，下震两个八拍



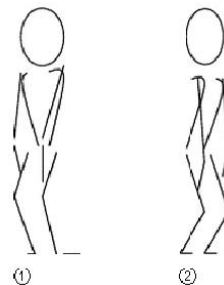
六、侧压腿。共四个八拍

- ① 右腿屈，左腿伸，拉伸两个八拍
- ② 左腿屈，右腿伸，拉伸两个八拍



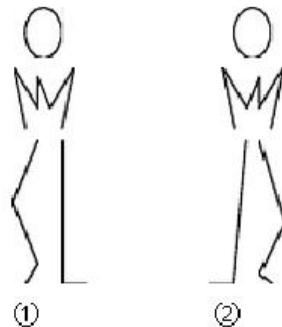
七、膝关节运动，共四个八拍

- ① 双腿微屈，双手抚膝，顺时针转动两个八拍
- ② 双腿微屈，双手扶膝，逆时针转动两个八拍



八、手腕踝关节运动，共四个八拍

- ① 十指相扣，双肘向前，右脚脚掌着地，都按顺时针方向转动
- ② 十指相扣，双肘向前，左脚脚掌着地，都按逆时针方向转动





/03

CrossFit训练

计划

20个以女孩命名的
经典Crossfit训练组合
如果你是刚刚了解Crossfit可以从这些训练组合看到Crossfit的涉及到的一些训练动作和强度

ANGIE

只需要一根单杠就可以完成的训练。不过光是100个引体向上，估计很多人都需要很长时间才能完成

100 引体向上
pull-ups



100 俯卧撑
push-ups



100 仰卧起坐
sit-ups



100 徒手深蹲
squats



BARBARA

5轮，每轮：

20 引体向上
pull-ups



30 俯卧撑
push-ups



40 仰卧起坐
sit-ups



50 徒手深蹲
squats



CHELSEA

"EMOM"(Every minute on the minute)每分钟内完成规定的训练任务。Chelsea要求每分钟内完成5个引体向上10个俯卧撑15个徒手深蹲，持续30分钟，如在某一分钟内完成不了，则结束

100 引体向上
pull-ups



100 俯卧撑
push-ups



100 仰卧起坐
sit-ups



CINDY

20分钟"AMAP"(as many as possible)也就是在20分钟内做尽量多的组数

5 引体向上
pull-ups



10 俯卧撑
push-ups



15 徒手深蹲
squats



DIANE

只有两个动作组成。需要有一定的举重技术和力量，遵循21-15-9的次数完成

硬拉约101kg
deadlift



倒立撑
handstand pull-ups



ELIZABETH

只有两个动作组成。高翻需要比较好的爆发力，这个动作需要长时间的练习才能较好的掌握。遵循21-15-9的次数完成

高翻
clean



吊环臂屈伸
ring dips



FRAN

FRAN是非常著名的基准wod。遵循21-15-9的次数完成

火箭推42kg
thrusters



引体向上
pull-ups



GRACE

30个计时：

挺举60kg
clean and jerk



HELEN

3轮计时：

跑400米
run



21个24kg左右壶铃上摆

1.5pood kettlebell
swing



12个引体向上
pull-ups



ISABEL

30个计时：

抓举
snatch



JACKIE

计时

1000米划船机
1000 meter row



50个火箭推
thurster



30个引体向上
pull-ups



Karen

计时

150个9kg壁球
wall-ball shots



Linda

10! 计时

二分之一体重硬拉
deadlift



体重卧推
bench



四分之三体重高翻
clean



Mary

20分钟AMRAP(尽力做更多的组数)

5个倒立撑
handstand push-ups



10个单脚深蹲
1-legged squats



15引体向上
pull-ups



Nancy

5轮计时

跑400米
run



15个支撑深蹲
overhead squats



Annie

次数50-40-30-20-10, 计时

双摇跳绳
double-unders



仰卧起坐
sit-ups



Eva

5轮计时

跑800米
run



30个壶铃上摆32kg
KB swing



30个引体向上
pull-ups



Kelly

5轮计时

跑400米
run

30个跳箱60cm左右
box jump

30个壁球
wall-ball shots



Lynne

5轮，每轮做最大的次数

体重重量的卧推
bench press

引体向上
pull-ups



Nicole

20分钟AMRAP(做尽量多)

跑400米
run

引体向上
pull-ups



A close-up photograph of a person's hand gripping a barbell. The hand is wearing a blue and white star-patterned wristband. A large, dark weight plate is visible on the barbell. The background is a blurred gym environment with red and black equipment.

/04

肌肉拉伸

每个拉伸动作15-30秒



1、颈部左右侧拉伸

涉及肌肉：胸锁乳突肌和斜方肌上部

要点：坐立，身体立直，将头倾斜到左边，左侧练习后换右侧重复练习。



2、肩部拉伸

涉及肌肉：外侧三角肌。

要点：站立，左手臂伸直，右手轻轻按压以增加肌肉的伸展，另右手重复练习。



3、上背拉伸

涉及肌肉：背部、胸部最宽的肌肉。

要点：靠墙一定距离站立，身体与地面平行。尽量保持背部平坦，然后从胸部开始慢慢弯曲。

4、胸部拉伸

涉及肌肉：背部、胸部最宽的肌肉。

要点：面对墙站立，右手推墙，身体慢慢地离开墙壁，另一侧重复练习。





5、骆驼式

涉及肌肉：腹直肌和腹外斜肌

要点：髋部缓慢向前推，稍微向上，双手握住双脚，注意不要过度挤压腰部。



6、广角式

涉及肌肉：内收肌、腘绳肌。

要点：坐在平地上，双腿缓慢伸直打开，不要弯曲膝盖，身体稍向前倾斜

7、冲刺式

涉及肌肉：腰部肌肉和股四头肌。

要点：冲刺式，左腿在前屈膝90度。抓住右脚向腰部，换另一侧重复。



8、前屈折叠式

涉及肌肉：腘绳肌和小腿肌肉。

要点：坐在地板上，双腿并拢伸直向前折叠。



A person is shown from the chest up, performing a pull-up on a black metal bar. Their arms are extended upwards, and their body is suspended. The background is a red wall with some gym equipment visible. A large, semi-transparent orange rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text "训练结束!".

训练结束!