

Bodyweight WODs

Diese ersten WODs sind die „leichtesten“, da sie ausschliesslich aus Bodyweight Übungen bestehen.

Angie

100 Pull-ups (Klimmzüge)
100 Push-ups (Liegestütze)
100 Sit-Ups
100 Squats (Kniebeugen)
For time

Annie

Double-Unders
Sit-Ups
jeweils 50-40-30-20-10
For time

Barbara

20 Pull-ups (Klimmzüge)
30 Push-ups (Liegestütze)
40 Sit-Ups
50 Squats (Kniebeugen)
5 Runden for time
3 Minuten Rest

Chelsea

5 Pull-ups (Klimmzüge)
10 Push-ups (Liegestütze)
15 Squats (Kniebeugen)
EMOM 30

Cindy

5 Pull-ups (Klimmzüge)
10 Push-ups (Liegestütze)
15 Squats (Kniebeugen)
AMRAP 20

Mary

5 Handstand-Pushups
10 Single-leg Squats
15 Pull-ups (Klimmzüge)
AMRAP 20

Nicole

400m run (laufen)
5 Pull-ups (Klimmzüge)
AMRAP 20

Mit Bodyweight-Übungen gibt es keine Entschuldigung dafür, dass Sie Ihren Traumkörper nicht aufbauen. Schließlich müssen Sie beim Trainieren Ihres Körpergewichts nicht stundenlang auf der Hockbank sitzen oder endlose Wiederholungen auf der Hantelbank durchstehen.

Sie brauchen nicht einmal eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Alles, was Sie brauchen, um den Körper zu erreichen, von dem Sie geträumt haben, ist, nun ja, Ihr Körper. Aber Körpergewichtstraining ist nicht nur einfach, sondern auch extrem effektiv.

Hier treffen sich Bodyweight, Wall balls und andere nette workout elemente.

Keine Langhanteln

Eva

800m run (laufen)
30 Kettlebell-Swings (32Kg)
30 Pull-ups (Klimmzüge)
5 Runden
For time

Helen

400m run (laufen)
21 Kettlebell-Swings (24Kg)
12 Pull-ups (Klimmzüge)
3 Runden
For time

Karen

150 Wall Balls (9Kg)
For time

Kelly

400m run (laufen)
30 Boxjumps (24"/60cm)
30 Wall Balls (9Kg)
5 Runden
For time

Mixed workouts

Bei den nächsten Girls-workouts treffen Langhanteln auf Callisthenics Übungen. Sie zählen zu den schwereren Workouts

Amanda

Muscle-Ups
Snatch
9-7-5
Rx-Gewicht: 61,23Kg
For time

Diane

Deadlift / Krezuheben
Handstand Push-Ups
21-15-9
Rx-Gewicht: 102Kg
For time

Elizabeth

Cleans (Reißen)
Ring Dips
21-15-9
Rx-Gewicht: 61,2Kg
For time

Fran

Thrusters
Pull-Ups (Klimmzüge)
21-15-9
Rx-Gewicht: 95lbs/43Kg
For time

Jackie

100m Rudern
50 Thrusters
30 Pull-Ups (Klimmzüge)
Rx-Gewicht: 45lb/20,41Kg
For time

Lynne

Body Weight Bench Press
Pull-Ups (Klimmzüge)
5 Runden
max reps

Nancy

400m Run
15 Overhead-Squats
Rx-Gewicht: 43Kg
5 Runden
For time

"The Girls" bezieht sich auf eine Sammlung von Original WODs (Workouts of the day), die vom CrossFit-Gründer Greg Glassman geschaffen wurde. Die ursprünglichen Mädchen: Ein Artikel aus dem CrossFit Journal von 2004 erklärt, dass die ursprünglichen Mädchen aus dem Jahr 2003 "Angie", "Barbara", "Chelsea", "Diane", "Elizabeth" und "Fran" waren. In den folgenden Monaten führte [CrossFit] zwei weitere ein: "Grace" und "Helen". Später kamen WODs wie "Annie (2005) und "Eva" (2008), und 2010 kamen sechs neue Schönheiten auf die offizielle Liste: "Isabel," "Jackie," "Karen," "Linda," "Mary," und „Nancy." Seitdem sind andere wie "Amanda" und "Gwen" durch die Veröffentlichung auf der CrossFit-Hauptseite in die offiziellen Ränge eingetreten, wobei mehr wie "Christine" über das CrossFit-Board an Popularität gewonnen haben und Varianten wie "Heavy Fran" und "Amanda .45" als neue Takes auf den Originalen entstanden sind. Es gibt viele andere Workouts, einschließlich der beliebten "Cindy", Hero WODs und Tributes, die nach Frauen benannt sind, aber "The Girls" sind eine spezielle Gruppe von Benchmark-Trainings.

Warum?

Bar Bells

Nu wirds schwer ... pure Langhantel workouts - nicht nur für Girls ;-)

Grace

30 Clean & jerk (Stoßen)
Rx-Gewicht: 61,2Kg
For time

Isabel

30 Snatches (Reißen)
Rx-Gewicht: 61,2Kg
For time

Linda

1,5x Bodyweight Deadlift
Bodyweight Bench Press
0,75x Bodyweight Clean
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
For time