

WS 1407 – 4XF Crosstraining – Neue Ideen für WODs / Christoph

Mit CrossTraining wird das parallele oder abwechselnde Trainieren unterschiedlicher Sportarten bezeichnet. Dies geschieht mit dem Ziel, dass sich beim Training der konditionellen Fähigkeiten die Sportarten gegenseitig ergänzen und dadurch eine möglichst vielschichtige Grundlage schaffen. So werden unterschiedliche Trainingsmethoden aus verschiedenen Sportarten genutzt, um die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren (z.B. Sprungkraft, aerobe Ausdauer, Maximalkraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer) und somit gleichzeitig einen besseren konditionellen Allgemeinzustand herzustellen.

Inhalte des 4XF CrossTraining sind sowohl athletische als auch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten (Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkasten, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.).

Auf den ersten Blick mutet das kombinierte Training aus Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik nicht wie eine revolutionäre Trainingsmethode, sondern wie Retrogymnastik an; mit Übungen, die es schon vor Jahrzehnten gab. Doch neu ist der Mix der traditionellen, aber funktionalen Übungen sowie die Art und Weise, wie trainiert wird. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten wird trainiert, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z.B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) und Übungen aus der Leichtathletik (z.B. Sprints, Sprünge), dem Turnen (z.B. Aufschwünge, Stützübungen) und dem Gewichtheben (Umsetzen, Reißen). Es ist ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt.

Eine 4XF CrossTraining-Einheit umfasst meist 60 Minuten und hat einen einheitlichen Aufbau, der sich bei jedem Trainingstermin wiederholt. In jeder Kurseinheit werden alle motorischen Fähigkeiten angesprochen und trainiert. Die Kurseinheit ist in sieben Phasen gegliedert:

4XF Crosstraining-Einheit		
1.	Aufbau, Begrüßung und Motivation	3-5 min
2.	Mobilisation (Mobility)	3-5 min
3.	Dynamisches Aufwärmen (Warm-up)	5-10 min
4.	Spezielles Aufwärmen und Techniktraining	5-10 min
5.	Workout des Tages (Workout of the Day – WOD)	20-25 min
6.	Lockerung/Dehnung	5-10 min
7.	Abschluss und Teamgeist	3-5 min

Das Kernstück einer CrossTraining-Einheit ist das Workout des Tages (WOD). Es gibt unterschiedliche Formen des WOD:

- Workouts mit dem Ziel einer maximalen Wiederholungszahl der Runden bzw. Übungen (AMRAP = as many repetitions as possible)
- Workouts mit dem Ziel der schnellstmöglichen Ausführung der vorgegebenen Runden bzw. Übungen (For Time)
- Tabata-Protokolle
- Vorgabe der Übung und Wiederholungszahl pro Minute, für jede Minute einer festgelegten Zeitdauer (EMOM)
- Vorgabe der Übung und sich steigernder Wiederholungszahlen pro Minute für jede Minute bis zum Abbruch (Death by)
- Technisch anspruchsvolle Workouts mit Vorgabe der Wiederholungszahlen, aber ohne Zeitdruck (for Quality)
- Teamworkouts

Chipper:

Chipper: Diese Art von WOD besteht aus mehreren Übungen, meist mit einer höheren Wiederholungsanzahl, die nacheinander zu absolvieren sind. Man muss die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen bei einer Übung beenden bevor man zur nächsten Übung übergehen darf. Viele Übungen, viele Wiederholungen! Es werden deshalb auch leichtere Gewichte verwendet. Trainiert wird Ausdauer, Kraft, mentale Stärke und das Durchhaltevermögen. Chipper testen häufig auch das persönliche Limit.

Beispiel: For Time:

- 50 Butterfly Sit ups
- 40 Jumping Lunges
- 30 KB Deadlift
- 20 Press Ups
- 10 Burpee over bar

Buy In: Etwas was vor dem Hauptworkout abgearbeitet werden muss. Erst wenn es erledigt ist, darf das Workout gestartet werden. Teilweise wird es auch „cash In“ genannt.

Als Beispiel: WOD: 5 min AMRAP (as many rounds as possible) von 12 handstand pushups und 20 sit ups. Buy in 30 push ups.

Buy Out: Etwas was nach dem Hauptworkout erledigt werden muss, bevor man sagen kann, dass das WOD beendet ist. Wird teilweise auch cash out genannt.

Als Beispiel: WOD: 7 min AMRAP (as many rounds as possible) von 10 burpees und 10 push ups. Buy out von 100 sit ups.

Ein schönes WOD für Weihnachten „12 days of christmas“:

For time:	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Format:</i> 1 2+1 3+2+1 4+3+2+1... (wie der Song 12 days of christmas)	1 20 seconds Plank hold 2 Pull ups 3 Burpees 4 Russian Twists 5 Kettlebell Swings 6 Tuck Jumps 7 Push ups 8 Butterfly Sit ups 9 Walking Lunges 10 Push Press 11 Goblet Squats 12 Shuffle Sprints

Der Spaß steht bei diesem WOD im Vordergrund, deshalb sollte das WOD so skaliert bzw. aufgebaut werden, dass jeder mitmachen kann.

Partner-Tabatas:

- Mountain Climbers & Sit ups
- Sit ups & Push up Claps
- Plank hold
 - Jumps overs
 - Burpees over
- Partner Push ups
 - Gegenüber Liegestütz und abklatschen

- Push&Press (Partner 1 liegt am Boden und macht floor presses mit Partner 2, dann macht Partner 2 einen Push up, wobei 1 die Hände gestreckt lässt, jedes Intervall Wechsel)
- Chest to Chest Push (im Stand stehen sich die Partner gegenüber und greifen mit den Händen ineinander, dann Liegestütz)
- Over the Hill (Partner 1 in Planke, Partner 2 macht daneben Liegestütze, dann eine Hand auf dem Partner beim Liegestütz, im Anschluss Liegestütz mit beide Händen auf dem Partner, nun auf der anderen Seite eine Hand auf dem Boden und eine auf dem Partner, ...)
- Partner Sit ups
- Partner Burpees
- Alternating Burpees
- Burpee Ladder
- Partner Handstand Push-up Walkouts
- Umgekehrter Tisch (Table Top) & Dips (Partner 1 hält umgekehrten Tisch & Partner 2 Dips auf Knien)
- Ausfallschritt (Lunge)&einbeinige Brücke halten (1-leg bridge hold)
- Russian Twist (Partner nebeneinander und übergeben sich Gewicht, Medizinball)
- Leg Circles (Partner liegen auf dem Rücken und kreisen abwechselnd die Beine um die des Partners)

Partner-WODs:

- I go, you go
- I go, you hold/run/...
- Synchro Workouts

Metcon: (Teams of two)

A. 10min AMRAP

- 20 Wall-Balls
- 20 Burpees
- 12 Shuttle Sprints

B. 10min AMRAP

- 20 KB Swings
- 20 Push-ups
- 12 Shuttle Sprints

C. 10min AMRAP

- 60 Double KB Box Step Over
- Row (rest of the time)

Bekannte Spiele verändern als WOD (hier das Beispiel Monopoly):

Synchro Row 500m		30 Overhead Lunges	10 more Reps on the next Field	30 Box-Jumps	35 Synchro Air-Squats	1min Plank	30 Push-ups	30 Pull-ups	Go Forward to the Start	4 Bahnen Sledge-push	Got to the Prison		
		220		220	240		260	260		280			
60 Sit-ups	200	<h1>CrossNopoly</h1>										300	40 KB-Swings
30 KB-Swings	180											300	40 Box Jumps
20 Jumping Jacks Synchro													Go back to the Sledge
20 Pull-ups	180											320	50 Wall-Balls
10 Synchro Burpees													10 Synchro Burpees Synchro
30 Thruster	160												20 Jumping Jacks
30 Overhead Lunges	140											350	40 Ground to Overhead
Go 3 Fields forward													Go 3 Fields back
30 Push-ups	140											400	50 Thruster
Prison 1min Wall-Sit	120											100	
	30 Wall-Balls	20 Ground to Overhead	10 more Reps on the next Field	40 Sit-ups			25 Synchro Airsquats		10 Synchro Wall-Balls				