

+38 (093) 999 88 99

crossfitbanda@gmail.com

crossfitbanda.com



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Snatch	RCL	DL/ Strict PU	Clean	RMU	Landmine Press/ DB bent-over row	One Legged Squat
1. EMOM 12 min: 1: 3 Power Snatch 2: 5/7 cal AB	1. EMOM 12 min: 1: 1-2 RCL 12 Sit ups	2: 1. 5 rounds: Every 3 min: 5 DL + 5 Strict Pull ups / Weighted Pull ups	1. 12 min: Every 2 min Squat Clean	3 1. 12 min: Every 90 sec: RMU	3-5 1.5 rounds: Every 3 min: 8+8 Landmine Press over row	1.5 rounds: 8+8 Bulgarian Squat / Weighted Squat
2. RX: In team of 2: 5 RFT: 10 DB Hang Power Clean (25/15) one DB 30 DU 12/10 cal row	2. RX: 3 rounds: (3 min on/2 min off) 7 burpees over the box 9/7 cal AB 11 KB Swing (24/16)	2. RX: AMRAP 15 min: 15 WB (20/14) 10 TTB 5 Hang Power C&J (60/40) min rest	2. RX: AMRAP 1min/1 min rest AMRAP 2 min/2 min rest AMRAP 1 3 min/3 min rest AMRAP 4 min 8 DB Snatch (25/15) 8 burpees to target	2. RX: 3 RFT: 2-4-6 Power Snatch (45/30) 4-8-12 BJ over (60/50) 2 min rest	2. RX: AMRAP 15 min: 10 DL (90/60) 5 BMU 200 m run	2. RX: 5 rounds: 30" max 10 m Shuttle run 30" rest 30" max OH Lunges with DB (25/15) 30" rest 30" max V-sit ups 30" rest 60"
SC: In team of 2: 5 RFT: 10 DB Hang Power Clean (20/10) one DB 30 RJ 12/10 cal row	SC: 3 R: (3 min on/2 min off) 7 burpees over the box 9/7 cal AB 11 KB Swing (16/8)	SC: AMRAP 15 min: 15 WB (14/8) 10 K2E Hang Power C&J (45/25) min rest	5 SC: AMRAP 1min/1 min rest AMRAP 2 min/2 min rest AMRAP 3 min/3 min rest AMRAP 4 min 8 DB Snatch (20/10) burpees to target	SC: 3 RFT: 4-6 Power Snatch (45/30) 4-8-12 BJ over (60/50) 2 min rest	2- SC: AMRAP 15 min: 10 Pull ups 200 m run	SC: 5 rounds: 30" max 10 m Shuttle run 30" rest 30" max OH Lunges with DB (25/15) 30" rest 30" max V-sit ups 60" rest 30" rest
Результат: время, смена после каждого движения	Результат: количество повторений, раунд начинать с места окончания предыдущего, берли через тумбу любым способом	Результат: количество повторений	Результат: количество повторений, раунд начинать с места окончания предыдущего	Результат: время, без учета отдыха	Результат: количество повторений 200м=2 повтора	Результат: количество повторений, 10=1 повтор, выпады выполняются на месте

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Clean	RMU	Landmine Press/ DB bent-over row	One Legged Squat	RCL	DL/ Strict PU	Snatch
1. 12 min: Every 2 min 1 Clean Pull+ Power Clean+ 1 Squat Clean	1. EMOM 10 min : 1-3 RMU	1.5 rounds: Every 3,5 min: 10+10 Landmine 10+10 DB bent-over row	1.5 rounds: Every 3,5 min 10+10 Bulgarian Squat / weighted Squat	1. EMOM 12 min: 1: 1-2 RCL 2: 6/8 cal AB	1. 5 rounds: Every 3 min: 4 DL + 7 Strict Pull ups / Weighted Pull ups	1. 12 min: Every 2 min 1 Snatch Pull+ Power Snatch+ 1 Squat Snatch
2. RX: AMRAP 8 min: 2 BMU/5 C2B 4 DL (90/70) 8 BJ over	2. RX: 8 rounds: (1min on/1 min off) 6 FS2OH (50/30) 10 Sit ups in remaining time max pistols	2. RX: AMRAP 15 min : 25/20 cal row max SHSPU/HSPU unbroken	2. RX: 5 RFT: 15/12 cal AB (32/24) 15 KB Swing	2. RX: FT: 8 DB Snatch (25/15) 8 burpees 1 min rest 2 rounds: 8 DB Snatch (25/15) 8 burpees 2 min rest 3 rounds: 8 DB Snatch (25/15) 8 burpees 8 cal Skierg	2. RX: AMRAP 20 min: (24/16) 40 m Farmers walk with KB OH (24/16) 25/20 cal row 300 m run	2. RX: FT: 30 FS2OH with one DB (25/15) 30 GHD Sit-ups 30 m OH lunges w/it DB 20 GHD Sit ups 20 FS2OH with one DB
SC: AMRAP 8 min: 5 Pull ups 4 DL (60/40) 8 BJ over 60 Rope jumps	SC: 8 rounds: (1min on/1 min off) 6 FS2OH (40/20) 10 Sit ups in remaining time max jumping lunges	SC: AMRAP 15 min 20 Push ups	SC: 5 RFT: 15 KB Swing	2. RX: FT: 8 DB Snatch (20/10) 8 burpees 1 min rest 2 rounds: 8 DB Snatch (20/10) 8 burpees 2 min rest 3 rounds: 8 DB Snatch (20/10) 8 burpees 8 cal Skierg	SC: AMRAP 20 min: 6 Turkish get up (16/8) 40 m Farmers walk with KB OH (16/8) 25/20 cal row 300 m run	SC: FT: 30 FS2OH with one DB (20/10) 30 GHD Sit-ups 30 m OH lunges w/it DB 20 GHD Sit ups 20 FS2OH with one DB
Результат: количество повторений	Результат: общее количество повторений	Результат: общее количество отжиманий в стойке	результат: время	результат: время без учета отдыха	Результат: общее количество повторений 40 м = 4 повтора 300= 3 повтора	результат: время

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
One Legged Squat	RCL	DL/ Strict PU	Snatch	RMU	Landmine Press/ DB bent-over row	Clean
1.5 rounds: Every 3,5 min 12+12 Bulgarian Squat / weighted Squat	1. EMOM 12 min: 1: 1-2 RCL 2: 8-10 burpees to target	1. 5 rounds: Every 3 min: 3 DL + 9 Strict Pull ups / Weighted Pull ups	1. 12 min: every 2 min 1 Snatch Pull+ Power Snatch+ 1 Snatch Balance	1. EMOM 10 min : 1-3 RMU	1.5 rounds: Every 3,5 min: 12+12 Landmine Press 12+12 DB bent-over row	1. 12 min: every 2 min 1 Clean Pull+ Power Clean+ 1 Squat Clean+1 Front Squat
2. RX: 4 R:(2 min on/2 min off) 30 DU Snatch (25/15)	2. RX: AMRAP 9 min: 10 DL with KB (2*32/2*24) 15 V-sit ups 10 BJ over (60/50)	2. RX: 8 RFT: 2 Squat Clean (70/50) 4 HSPU 8 TTB	2. RX: 3 RFT: 3-6-9 FS2OH (50/30) burpees over the bar 2 min rest	2. RX: In team of 2: 3 R (3 min on/2 min off) 6*15 Shuttle run max cal row	2. RX FT: 5-4-3-2-1 RCL 10-8-6-4-2 Front Squat (70/50)	2. RX: FT: 150 WB (20/14) * breake 7 Pull ups 9 cal Skierg
2. RX: 4 R:(2 min on/2 min off) 30 RJ DB Snatch (20/10)	2. RX: AMRAP 9 min: 10 DL with KB (2*24/2*16) 15 V-sit ups 10 BJ over (60/50)	SC: 8 RFT: 2 Squat Clean (50/30) 4 Push ups 8 K2E	SC: 3 RFT: 3-6-9 FS2OH (50/30) burpees over the bar 2 min rest	SC: In team of 2: 3 R (3 min on/2 min off) 6*15 Shuttle run max cal row	SC: 5 RFT: 1 RCL 6 Front Squat (50/30)	2. RX: FT: 100 WB (14/8) * breake Pull ups 9 cal Skierg
Результат: количество повторений, новый раунд начинать с места окончания предыдущего	Результат: количество повторений	Результат: время	Результат: время без учета отдыха	Результат: количество калорий на гребле, один участник выполняет челночный бег, второй - работает на гребном тренажере, затем смена	Результат: время	Результат: время

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Snatch	RMU	Landmine Press/ DB bent-over row	Clean	RCL	DL/ Strict PU	One Legged Squat
1. EMOM 10 min: 1 Power Snatch + 3 OH Squat	1. 5 rounds: Every 3 min max RMU	1.5 rounds: Every 4 min: 14+14 Landmine Press 14+14 DB bent-over row	1. EMOM 10 min: 1 Power Clean + 3 Front Squat	5 min: max RCL	1. 5 rounds: Every 3 min: 7 DL + 7 Strict Pull ups / Weighted Pull ups	1.5 rounds: Every 3,5 min 14+14 Bulgarian Squat / weighted Squat
2. RX: FT 21-18-15-12-9 cal Skierg KB Swing (32/24) Goblet Squat with KB (32/24)	2. RX: 4 R: (2 min on/2 min off) 7 Hang Power Clean (60/40) 7 Front Squat 7 cal row	2. RX: 5 RFT: 40 DU 20 GHD Sit ups 10 DL (100/60)	2. RX: AMRAP 12 min 15 WB(20/14) 20 DB Snatch (25/15) 15 BJ (60/50)	2. RX: FT: 21-15-9 Squat (45/30) Pull-ups OH	2. RX: 4 RFT: 15/12 cal AB 15 Push Press (50/30) 15 TTB	2. RX: AMRAP 15 min: 1-2-3-4-5... RCI 5-10-15-20-25... burpees
SC: FT 21-18-15-12-9 cal Skierg KB Swing (24/16) Goblet Squat with KB (24/16)	SC: 4 R: (2 min on/2 min off) 7 Hang Power Clean (45/25) 7 Front Squat 7 cal row	SC: 5 RFT: 40 Rope Jump 20 GHD Sit ups 10 DL (70/40)	SC: AMRAP 12 min 15 WB(14/8) 20 DB Snatch (20/10) 15 BJ (60/50)	SC: FT: 21-15-9 OH Squat (30/20) Pull-ups	SC: 4 RFT: 15 Push Press (40/20) 15 K2E	SC: AMRAP 15 min: 1 RCI 10 burpees 1 min rest
Результат: время	Результат: количество повторений, раунд начинать с места окончания предыдущего	Результат: время	Результат: количество повторений	Результат: время	Результат: время	Результат: количество повторений