

## A-B

**Air Squat** — воздушные приседания

**AMRAP** — as many rounds as possible / сделать как можно большее количество раундов за отведенный промежуток времени

**AFAP** — as fast as possible / сделать заданное задание как можно быстрее

**Back Extension** — гиперэкстензии, экстензии боков, экстензии бедер и спины

**Back squat** — приседания со штангой на плечах

**Ball Slams** — удар мячом об пол

**Barbell** — штанга

**Bear Crawl** — медвежья походка

**Bench press** — жим лежа

**BJ (Box Jump)** — запрыгивания на тумбу

**Burpee** — берпи

**BW (BWT, Body weight)** — вес тела

## C-F

**Clean** — взятие на грудь

**Clean & Jerk** — взятие на грудь и толчек

**CFT: CrossFit Total** — consisting of max squat, press, and deadlift / тест состоящий из приседания, жима и становой тяги

**Chest To Bar Pull-ups** — подтягивания до груди

**CrossFit** — кроссфит, система функционального тренинга, основанная на постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью

**Dead Bug** — упражнение, в котором лежащий на спине человек направляет вытянутые руки и ноги в потолок и опускает одновременно разноименные руку и ногу, парами, по очереди - сперва правую руку и левую ногу, затем наоборот

**Death by...** — последовательность, при которой в первую минуту выполняешь 1 повтор, во вторую 2 повтора, в третью 3, и т.д., пока укладываешься в отведенную минуту

**Dip** — отжимания на брусьях

**Dead Lift** — становая тяга

**Double-Unders** — двойные прыжки со скакалкой

**Dumbbell** — гантели

**EMOM** — Every Min Of the Min / выполнять упражнение каждую минуту в течение N минут

**Front Squat** — приседания со штангой на груди

**False Grip** — глубокий хват на кольцах

**Floor Wipers** — полотёр

## G-H

**GPP: General physical preparedness** — общая физическая подготовка (ОФП)

**GHD: Glute-Ham Developer** — тренажер поясница-пресс

**Goblet squat** — приседания с удержанием отягощения перед собой

**Hammer Slam** — удары кувалдой

**Handstand Push-up** — отжимания в стойке на руках (вниз головой)

**Hang Power Clean** — взятие на грудь с виса

**Hang Power Snatch** — рывок с виса

**Hip Thrust** — подъемы таза со штангой на бедрах

**Hollow Rock** — качели (одновременное поднятие рук и ног в положении лежа на животе и раскачивание)

**Hook Grip** — хват штанги в замок

**Hang Power Clean** — взятие на грудь с виса (выше колен)

**Hand-release Push Ups** — отжимания с отрывом ладоней

**Hand Stand** — стойка на руках

**Hand stand walk** — ходьба на руках

**Hyperextension** — гиперэкстензии, упражнение для развития выпрямителей спины, сгибателей бедра и ягодичных мышц

## J-L

**Jerk** — толчок (полный цикл — взятие на грудь и толчок)

**Kettlebell** — гиря

**Knees To Elbows** — колени к локтям

**Kettlebell Swing** — махи гирей

**Kipping Pull-ups** — подтягивания киппингом, с раскачкой

**L-hold** — L-фиксирование уголком

**L-Pull-up** — L-подтягивание уголком

**Lunges** — выпады

## M-O

**Man Maker** — комплекс упражнений тренирует мышцы груди, спину, ноги, плечи и ягодицы, включает армейский жим, приседания с гирей над головой, взятие на грудь, мельницу и рывок, упражнения выполняются без отдыха

**Medicine Ball** — медбол, медицинский мяч

**Medicine Ball Cleans** — взятие на грудь с медицинским мячом

**MetCon: Metabolic Conditioning workout** — метаболическая тренировка (тренировка на выносливость)

**Military press** — армейский жим

**Muscle-up** — выход силой, выход на кольцах  
**Overhead Squat** — приседание со штангой над головой  
**On-Ramp** — кроссфит-тренировки для начинающих

## P-R

**Pd: Pood** — единица измерения веса, 1 пуд = 16 кг, используется для измерения веса гири  
**Personal Record/Best** — личный рекорд  
**Power Snatch** — силовой рывок  
**Plank** — упражнение "планка"  
**Plyo Push-Up** — плиометрические отжимания  
**Pose Method of Running** — позный метод бега  
**Power Clean** — силовое взятие на грудь  
**Push Jerk** — швунг толчковый  
**Push Press** — швунг жимовой  
**Pull-ups** — подтягивания  
**Push-ups** — отжимания  
**Reverse Crunch** — обратные скручивания  
**Reverse Row** — тяга в наклоне  
**Rounds for time** — выполнить N раундов на время (5RFT — пять раундов на время)  
**Rx** — as prescribed; as written; WOD done without any adjustments / WOD выполнен без масштабирования, как написано  
**Ring Dips** — отжимания на кольцах  
**Rope Climb** — лазание по канату  
**Rep: Repetition** — повтор  
**RM/1RM: Repetition maximum** — максимальный вес на 1 повторение  
**Run** — бег

## S-W

**Scaled** — выполнение с масштабированием  
**Sumo Dead Lift High Pull** — становая тяга из стойки сумо с подъемом до уровня плеч  
**Sit Up** — упражнение на пресс, подъемы из положения лежа в положение сидя  
**Slam Ball** — бросок мяча в пол  
**Snatch** — рывок  
**Snatch Balance** — рывковый баланс  
**Shoulder Press** — жим стоя  
**Strict Pull-Ups** — строгие подтягивания

**Squat** — приседания

**Squat Clean** — взятие на грудь в сед

**Squat Snatch** — рывок в сед

**Swing** — махи

**Toes To Bar** — носки к перекладине

**Tabata** — протокол табата: 8 раундов, включающих последовательно 20 сек работы и 10 сек отдыха

**Tabata Squat** — табата приседания

**Time Cap** — ограничение времени

**Thruster** — выброс штанги из седа

**Turkish get-up** — турецкий подъем, вставание из положения лежа с гирей или другим снарядом

**Walking Lunges** — шагающие выпады

**Wall Ball** — броски мяча в стену

**Wall Walk** — ходьба по стене, заходы на стену

**Warm-up** — разминка

**WOD: Workout of the day** — ВОД, задание на день