

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 — гантеля

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