

CrossFit i Göteborg

Göteborg 2010-09-21

Text och foto: Mikael Birgersson



Som ett led i fysträningen för tävlingsgruppen/ landslagsmedlemmarna i Frölunda så kontaktade jag en kollega (Martin) till mig som är instruktör på CrossFit Gothenburg. Tanken var att vi skulle se en annan typ av träning för att kunna variera vår egen träning på fler sätt. Jag har kört den typen av träningen ett tag och tycker att den är mycket bra för oss inom TKD. De har även lagt upp träningspass för en del mycket bra MMA-fighters med goda resultat.

7 st modiga vågade ställa upp och tog sig till deras lokal. Martin mötte upp och höll ett kort föredrag om hur CrossFit kom till och tankarna bakom träningssystemet. Han följde upp med teknikträning för frivändning och sen tog själva träningspasset vid. Jag hade beställt ett tufft pass och det blev det.

"Filthy Fifty" låter som det är. Man ska utföra 50 repetitioner av 10 olika jobbiga övningar, bl a "burpees", "wallball" och "knees to elbows". Grabbarna och tjejen kämpade, svettades och svor men skötte sig som riktiga fighters. Martin var imponerad. I ett helsikes tempo kämpades övningarna ner en efter en. Jag försökte hålla tempot med både foto och tränande samtidigt vilket inte var helt lätt. God reklam gjordes i alla fall för TKD.

Stort tack till CrossFit Gothenburg och Martin för att de tog emot oss. Hoppas att vi kan göra om det när träningsvärken släppt.



