„For A Good Time call Fran: 21-15-9!“

Schon in der letzten Ausgabe stellten wir eine relativ neue Trainingsform, das Crossfit, vor. Mit dieser Spielart eines intensiven Zirkeltrainings, werden Ausdauer, Kraft, Koordination, Genauigkeit usw. trainiert. Nun werfen wir noch einen tieferen Blick in diese spannende Materie.

von Thomas Kernbauer

Den meisten Lesern wird die Headline zu diesem Artikel nicht viel sagen. Zeigen sie diese jedoch einem „Crossfitter“, werden Sie eine Mischung aus „schmunzeln“ und „leiden“ in seinem Gesicht erkennen. In den folgenden Zeilen möchte ich auch Ihnen diese „Geheimsprache“ näherbringen.

Foto: Fotolia

Klimmzüge sind, neben den sogenannten „Thrusters“, Bestandteil des Fran-Workouts. Auch deren Ausführung muss erlernt werden.

In meinem letzten Artikel habe ich mich mit dem Fitness-Trend Crossfit auseinandergesetzt. Ich muss gestehen, ich bin in dieses Thema richtig hineingekippt! Seit ein paar Wochen lese ich sehr viel darüber, war in einem Crossfit Studio (genannt Box) und trainiere selbst mehrmals die Woche nach den Crossfit-Prinzipien.

Und ich muss sagen: Wer die Bereitschaft hat sich selbst zu quälen, seine Grenzen auszuloten und bei jedem Training Neues zu lernen und Erlerntes zu vertiefen, der ist bei Crossfit goldrichtig!

Workout of the Day

Bei jedem Training wird vom Trainer, für die ganze Gruppe ein sogenanntes „WOD“ (Workout of the Day) erstellt. In der Regel besteht dies aus Übungen die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit miteinander kombinieren, wobei das Hauptaugenmerk auf einen der drei Punkte gelegt wird. Die bekanntesten sind die „Crossfit Ladies“: Angie, Barbara, Chelsea, Cindy usw. und eben unter anderem „Fran“. Man nennt sie auch „Benchmark Workouts“, aus dem einfachen Grund, dass man sich dadurch mit jedem „Crossfitter“ auf der Welt (anhand der Zeit oder den Wiederholungen) vergleichen, beziehungsweise auch seinen eigenen Status erheben und dadurch Verbesserungen kontrollieren kann.

Nun wieder zu „Fran“: Das WOD „Fran“ besteht aus zwei Übungen, die im Wechsel mit 21–15–9 Wiederholungen ausgeführt werden. Die Übungen sind „Thrusters“ (Frontkniebeuge und Nackendrücken mit 42,5 kg) und Klimmzüge auf Zeit. Das Programm sieht also wie folgt aus:

Wir starten mit 21 „Thrusters“ – danach folgen 21 Klimmzüge. Als nächstes stehen 15 „Thrusters“ und 15 Klimmzüge auf dem Programm. Zum Absschluss folgen 9 „Thrusters“ und 9 Klimmzüge. Dann stoppt die Zeit.

Es gibt im Web zahlreiche Videos zu den WOD´s, auch und besonders zu „Fran“.

Dazu gibt es noch folgendes zu sagen: Bitte gehen sie nicht morgen in ihr Studio und versuchen sich an Fran! Es bedarf sehr viel Übung, Erfahrung und setzt ein Erlernen des Umgangs mit den Gewichten voraus.

Wer aber sehen will, warum diese „Headline“ jedem „Crossfitter“ ein Schmunzeln ins Gesicht zaubert, sollte nun eine Crossfit-Box aufsuchen oder zumindest einmal ein Video dazu suchen. Lassen Sie sich überraschen.

P.S.: Der Fran Rekord liegt bei 1 min 53 sec!

Thomas Kernbauer, Jahrgang 1981, aus Breitenbrunn, ist von Beruf Manualtherapeut, Pilates-Master Trainer, Personal Fitness-Trainer und Mitglied im Ruderclub Breitenbrunn.