**Crossfit Terminologi:**

**WOD**
Work Out of the Day

**HERO WOD**
Workout opkaldt efter en amerikansk soldat, der er død i kamp

**The Girls**
Workouts der er opkaldt efter orkaner

**TEAM WOD**
Workouts, der laves to eller flere sammen

**FOR TIME**
Lav WODen hurtigst muligt. Scoren er din tid

**TABATA**
20-10 Interval

**FIGHT GONE BAD**
3 runder á 5 station med 1 min på hver station + 1 min pause mellem runderne.

**LADDER**
WOD med et nedadgående eller opadgående antal reps. Eks 21-15-9 eller WODen Annie 50-40-30-20-10 Double Under sjip og Situps

**EMOTM**
Every Minute On The Minute: Hver gang uret påbegynder et minut laves øvelserne
Eks. EMOTM 12 (hvert minut laves 10 situps & 3 pull ups)

**AMRAP**
As Many Rounds/Reps As Possible
Eks AMRAP 12 min (100m løb, 10 Goblet sqauts, 10 push ups)

**MOBILITY**
Træning af smidighed og muskeludholdenhed, hvor der lånes fra pilates, yoga mm.

**YGIG (You Go I Go)**Udføres parvis. Først laver makker 1 øvelserne, makker 2 holder pause. Dernæst omvendt.

**TC:**Forkortelse for ”Time Cap” – Tidsbegrænsning. Den tid der er sat af til at gennemføre workouten.

**FINISHER**
Kort workout, der afslutter timen

**RFQ (**Rounds For Quality)

Der laves et givent antal runder af et givent antal øvelser med et givent antal gentagelser (eller et tidsinterval), på et givent tidsinterval – men fokus er, at øvelserne bliver udført med KVALITET. Det er altså vigtigere, at det bliver nogle teknisk flotte udførelser af øvelsen end at alle runderne nås. Denne bruges ofte som styrke/skill del.