**Crossfit – find din RM**

**Del 1: Opvarmning:**

* 5 minutters let kardiovaskulær opvarmning med løb en runde om gymnasiet i grupper.

**Del 2: Tekniktræning (20 minutter)**Opdel klassen i grupper, hvori der er én, som har erfaring med styrketræning i hver grupper. Denne person er coach. Alle skal prøve og de andre elever coacher

* Gennemgang af grundlæggende teknikker for squat.
* Demonstration og praksis af teknikkerne med stang RIJ
* Fokus på korrekt teknik og form for at undgå skader.

**Del 3: Find din RM i squat / Teori gruppearbejde**

* **RM test** = Repetitions maximum test kan anvendes som muskelstyrke test, forudsat det er den absolutte belastning, der registreres som resultatet af styrketesten. RM-testen kan også benyttes som en relativ belastningsangivelse, når man laver en WOD.
* Gå sammen min. 4 personer om en stang. Der skal være to, som står vi enderne og hjælper med at få vægten op, hvis vægtløfteren har brug for hjælp.
* Det handler i første omgang ikke om vægt, men om at udføre bevægelsen rigtigt!
* Start med stangen alene (vægtstangen vejer 20 kg) 8 gentagelser - opvarmning.
* Sæt 10 på hver = 40 … Forøg med 8 hver runde.
* Når du stopper, skal du beregne dit RM med følgende formel:

$$1RM=W \left(vægt\right)\*\frac{36}{37-R (reps)}$$

$$86,9 kg=70 kg \*\frac{36}{37-8}$$

* Notér jeres svar i et Excel ark på RIJ’s computer eller med beregning på: <https://www.motion-online.dk/rm-beregner/> (OBS: Anvend Brzycki’s formel = JA )

Kender du din 1 RM i en given øvelse, kan du via forskellige formler estimere dine RM for forskellige gentagelser. Herunder er en af de mest brugte:



I et crossfit program kunne der stå følgende som teknikøvelse (SKILL)

*”Back Squats – 5 set af 5 reps á 70% af din 1RM”*

Arbejdsspørgsmål til YUBIO s. 78-84 (Styrketræning)

1) Hvor kommer energien til styrketræning fra?

2) Forklar begrebet "one repetition max" (RM) og hvordan det anvendes i styrketræning.

3) Hvordan forbedrer man sin muskelstyrke? Uddyb.

4) Hvad er forskellen på styrke og power?

5) Hvad er forskellen på muskeludholdenhed (kredsløb) og muskeludholdenhed (celler)

6) Hvad er plyometrisk træning?