

A man with a beard and a shaved head, wearing a green t-shirt, is shown in profile from the waist up, performing a barbell lift. He is holding a barbell with large black weights above his head. The background is a dark gym with a red horizontal stripe at the top and some equipment visible.

**IT DOES NOT MAT-
TER HOW SLOW
YOU GO**

AS LONG AS YOU DON'T STOP

CROSSFIT ESPOO MANUAL

TREENAAMINEN SALILLA

Treenata voi päivittäin klo 05-23. Kaikki treenit varataan Wodconnectin Booking-ominaisuuden kautta, myös ns. toimistoaikojen ulkopuolella.

Oma treeni tulee suorittaa varatun ajan puitteissa, erityisesti silloin, kun tunnit/treenislotit ovat täynnä.

Varaa treenit itsellesi vain silloin, kun tiedät varmasti pääseväsi paikalle. Tunnit on mahdollista peruuttaa itsenäisesti viimeistään 2h ennen treenislotin alkamista. Poista varauksesi myös, vaikka olisit vain jonossa. Mikäli hätätapauksessa joudut peruuttamaan tunnin tätä myöhemmin, viestitä siitä heti päävalmentajalle, joka poistaa puolestasi varauksen järjestelmästä.

WODit ja omatoimiharjoittelu pyörivät osittain samanaikaisesti limittäin.

Treenislotti varataan järjestelmästä pääsääntöisesti tehtävän treenin mukaan, mutta

jos haluamasi tunti on täysi, voit tuntia ennen treenin ajankohtaa varata myös slotin omatoimitreenistä mennäksesi WODille tai päinvastoin WOD-slotin mennäksesi tekemään omatoimitreenin, mikäli vastaavassa slotissa on tilaa.

Varausta ei saa päittäin tehdä ennakoiden.

Kun salilla on samaan aikaan käynnissä WOD ja oma-toimi, priorisoidaan välineistö ja tilaa WODille. Kommunikoiki avoimesti paikalla olevan valmentajan kanssa, jos mikään mietityttää.



Workout of the Day - "WOD"

Salilla järjestetään päivittäin ohjattuja WOD-tunteja, "WODEja", joilla tehdään ohjatusti saliohjelmoinnin mukainen päivän treeni.

Aikataulut löytyvät tuntivarausjärjestelmästä merkinnällä "Ohjattu WOD".

Lähdöt ovat aina tasatunnein. Tunnilta myöhästymisestä seuraa 10 sakko-burpeeta / 1 myöhästytty minuutti. "Maksu" tapahtuu joko heti tai tunnin päätteeksi, mikäli tuli myöhästyttyä reilusti. Sääntö koskee myös valmentajaa.



OMATOIMI HARJOITTELU

Salilla on mahdollista treenata myös valitsemansa ohjelmoinnin mukaan tai tehdä päivän ohjelmoinnista poikkeava treeni.

Nämä treenit tehdään ns. "omatoimiharjoittelun" sloteissa, joiden ajankohdat ovat näkyvillä tuntivarausjärjestelmässä.

Omatoimiharjoittellessaan atleetti toimii täysin itsenäisesti, noudattaa kuitenkin yhteisiä sääntöjä ja huolehtii, että tekee treenin varatun ajan puitteissa.

Erikoistuntien aikaan ei ole omatoimiharjoittelun mahdollisuutta tai mikäli tila on varattu kokonaan yksityiseen käyttöön.

Poikkeavat tunnit ja järjestelyt näkyvät aina tuntivarausjärjestelmässä.

WODCoNNECT

Wodconnect.com on salillamme käytössä oleva järjestelmä - valitse omaksi saliksesi CrossFit Espoo.

Löydät sieltä tuntivarausjärjestelmän (Booking) lisäksi päivän treenit ja tänne voit kirjata treenituloksesi. On suositeltavaa pitää kirjaa tehdyistä treeneistä ja tuloksista: näin pystyt seuraamaan kehittymistäsi. Wodconnectissa voit myös tsempata treenikavereita.

Laskutus tapahtuu Wodconnectin kautta.



Wodconnect toimii selaimella sekä Android ja iOS -sovelluksina.

OHJELMOINTI

Vaikka CrossFit on ideologiansa mukaan jatkuvasti vaihtelevaa, on salin harjoittelu tarkoin suunniteltua. Tätä suunnitelmaa kutsutaan ohjelmoinniksi.

Ohjelmointi, jota CrossFit Espoossa seurataan, muodostuu kausista. Vuodessa on neljä kautta, joista jokainen kestää noin kolme kuukautta, esimerkiksi:

Marras-tammikuu: perusvoima & peruskunto

Helmi-huhtikuu: maksimivoima & lajinomainen harjoittelu

Touko-heinäkuu: voimakestävyys, perusvoima & voimistelu

Elo-lokakuu: maksimi- ja nopeusvoima & vauhti- ja maksimikestävyys

Kausi pitää sisällään kaksi kuuden viikon kokonaisuutta: 3+2+1-syklissä tehdään 3+2 työviikkoa ja sitten vasta kevennys. Tällä mahdollistetaan monipuolisempi ohjelmointi.

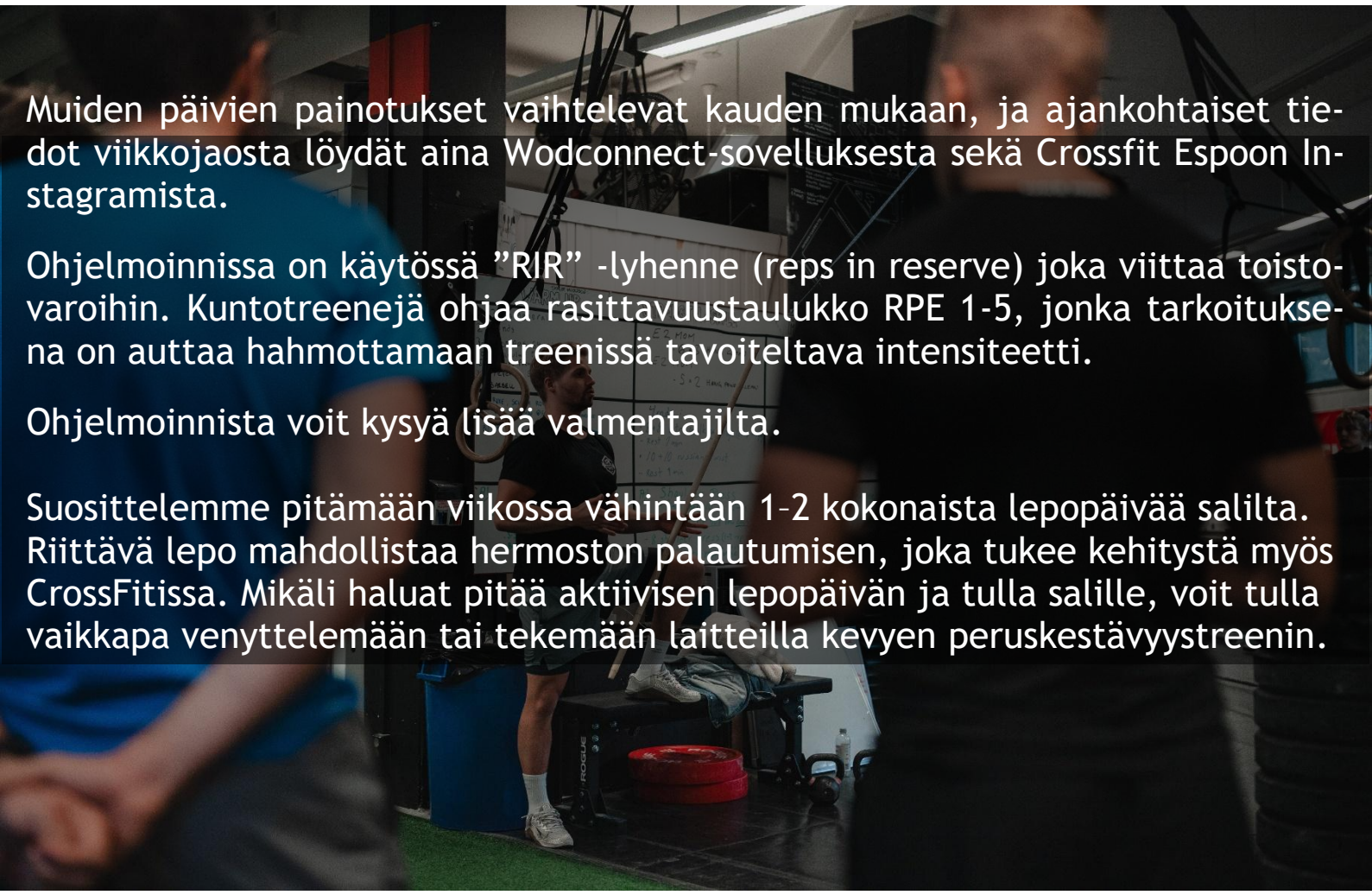
Ohjelmointi sisältää seitsemän treeniä viikossa. Maanantaisin treenataan voimaa Strength-tunneilla ja perjantaisin kestävyyttä Engine-tunneilla. Nämä teematunnit ovat ekstraa WOD-tuntien ohella ja tunneilla pyörii omat progressiot, joten esimerkiksi joissain liikesuunnissa voi tulla toistoa viikkotasolla. Huolehdi siis myös tässä yhteydessä riittävästä palautumisesta.

Muiden päivien painotukset vaihtelevat kauden mukaan, ja ajankohtaiset tiedot viikkoajoista löydät aina Wodconnect-sovelluksesta sekä Crossfit Espoon Instagramista.

Ohjelmoinnissa on käytössä ”RIR” -lyhenne (reps in reserve) joka viittaa toistovaroihin. Kuntotreenejä ohjaa rasittavuustaulukko RPE 1-5, jonka tarkoituksena on auttaa hahmottamaan treenissä tavoiteltava intensiteetti.

Ohjelmoinnista voit kysyä lisää valmentajilta.

Suosittellemme pitämään viikossa vähintään 1-2 kokonaista lepopäivää salilta. Riittävä lepo mahdollistaa hermoston palautumisen, joka tukee kehitystä myös CrossFitissa. Mikäli haluat pitää aktiivisen lepopäivän ja tulla salille, voit tulla vaikkapa venyttelemään tai tekemään laitteilla kevyen peruskestävyystreenin.



OHJATUN TUNNIN RAKENNE

Ohjattujen tuntien eli WODien rakenne on aina samankaltainen. Jokainen tunti alkaa yhteisellä lämmittelyllä (warm-up), jonka valmentaja ohjaa. Lämmittely valmistaa kehoa päivän harjoitukseen.

Tämän jälkeen seuraa yksi tai useampi strength/skill-osio, jossa harjoitellaan voima- tai taito-ominaisuuksia hyvään suoritustekniikkaan keskittyen.

Esimerkkejä:

- 5x5 front squat
- 5x3 power clean
- EMOM10: x reps of toes to bar

Kaudesta riippuen tunneilla tehdään myös tukiliikkeitä, laitetreenejä sekä tietysti tyypillisiä CrossFit-treenejä, joissa hiki virtaa ja syke nousee. Joinakin päivinä ohjelmoinnissa on pelkästään voimaa ja/tai taitoa, tai sitten pelkästään pidempi hikitreeni.

Jos tiedät, että tarvitset enemmän lämmittelyä ennen treeniä, kannattaa se aloittaa omatoimisesti jo ennen tunnin alkua!

Keneltä kysyn?

Valmentaja on salilla sinua varten! Työvuorossa olevalta valmentajalta voit kysyä tunnin kulkuun, liikkeisiin, ohjelmointiin tai salin käytäntöihin liittyvistä asioista. Muissa kysymyksissä sekä jäsenyyteen ja laskutukseen liittyvissä asioissa palvelee [meiliosoite info@crossfitespoo.com](mailto:info@crossfitespoo.com).

Valmentajat myös itse harrastavat lajia ja monet siinä kilpailevat. Annathan siis vapaalla olevalle valmentajalle treeni-
rauhan!

LIKKUVUUS, GYMNaSTiCS ja PAiNONNoSTO

Viikoittain salilla järjestetään muutamia erikoistunteja, joilla keskitytään pelkästään aiheen mukaiseen tekemiseen.

Tunneille varataan slotti Wodconnectista eikä näiden tuntien aikana ole muita treenejä. Tunneille voi osallistua kuka tahansa osaamistasosta riippumatta ja erikoistunteja jopa suositellaan, jotta pääset harjaantumaan lajin vaativimmilla osa-alueilla.

Maanantaisin klo 19 harjoitetaan liikkuvuutta ja huolletaan lihaksia **liikkuvuus-tunnilla**, MyPowerFix-metodin mukaan.

Lauantaisin on mahdollisuus keskittyä **painonnostoon** syvemmin - klo 13 osavammille ”advanced”-tunti ja klo 14:30 beginners eli aloittelijapainotteinen tunti. Tuntien teemat vaihtelevat viikoittain.

Gymnastics-tunnilla sunnuntaisin klo 14 käydään läpi lajinomaisten **voimistelu-liikkeiden** tekniikoita ja niiden vaatimia oheis- ja liikkuvuusharjoitteita.

SaLILLA KUVAAMINEN



Omia treenejä saa kuvata ja niitä saa julkaista. Kuvaaminen ei saa kuitenkaan häiritä tai estää muiden treenaamista tai saliympäristössä toimimista:

- ✓ Asettele kuvausvälineet niin, etteivät ne ole kulkureiteillä tai estä välineiden käyttöä
- ✓ Kuvaa vain itseäsi ja jos materiaaleissa näkyy tai kuuluu muita, tulee lupa julkaisemiselle kysyä aina tai tehdä toimenpiteet henkilön piilottamiseksi.
- ✓ Kerro reippaasti kanssatreenaajille, mikäli olet kuvaamassa itseäsi tai nostojasi tunnin aikana, näin vältetään yllätyksiltä ja osoitat samalla arvostusta muiden yksityisyyttä kohtaan.
- ✓ Jos olet suorittamassa karsintaa tai kisasuoritusta, johon vaaditaan kuvamateriaalia, hakeudu salille sellaiseen aikaan ja sellaiseen paikkaan, että saat mahdollisimman rauhalliset olosuhteet suoritteiden tekemiselle ja kuvaamiselle. Tarvittaessa ole yhteydessä päävalmentajaan.

Salilla kuvaaminen tai taltioitujen materiaalien käyttö oman liiketoiminnan mainosmateriaaliksi tai sisällön tuottamiseksi ei ole kiellettyä, mutta aina luvanvaraista.

SALIN OVENAVAUS

Salin ovi on lukossa aikoina, jolloin aikataulussa on vain omatoimiharjoittelua.

Ovi avataan puhelinnumeroon soittamalla ja oikeudet ovenavaukseen tulee pyytää erikseen.

Huomioi, että tauolle jääminen poistaa ovenavausoikeuden automaattisesti. Kun palaat treeneille, muista aktivoida myös nämä oikeudet uudelleen.



Palautetta ja kehitysehdotuksia saa antaa!

Me valmentajat haluamme kehittyä ja tehdä asiat niin, että salillamme viihtyy.

TÄRKEÄT OSOITTEET JA SOME

www.crossfitespoo.com
info@crossfitespoo.com

www.facebook.com -->
Westendin ristiinkuntoilijat

Instagram:
[@crossfitespoo](https://www.instagram.com/crossfitespoo)
[#crossfitespoo](https://www.instagram.com/crossfitespoo)
[#CFE](https://www.instagram.com/crossfitespoo)

Arkisin 08-17:

Painojen ehdoton pudottelukielto.

Käytä isoihin nostoihin crash padeja.

Musiikin soittaminen kovalla volyymillä ja bassoboostilla kielletty:

Haluamme antaa rauhan yläkerran toimistotyöntekijöille!

SALIN SÄÄNNÖT

1 § CrossFit Espoo on yhteisö. Ole osa sitä ja anna sille energiaa, niin saat itse enemmän.

2 § Tunti alkaa sille merkittynä ajankohtana valkotaulun edessä, kun valmentaja kutsuu paikalle. Myöhästymisestä sakkona on 10 burpeeta/myöhästymisminuutti.

3 § Valmentaja on paikalla sinua varten. Kysy, pyydä apua ja kuuntele, niin kehityt.

4 § Anna kanssatreenaajille mahdollisuus onnistua. Huomioi ennätysyritykset, isot painot ja turvavälit. Älä pudota tyhjää levytankoa, käsipainoja, kahvakuulia tai levytankoa, jossa on pelkät metallipainot tai vitosen kiekot.

5 § Musiikin soittamisesta WODilla päättää valmentaja. Omatoimiaikana kehoitetaan sopimaan kaikkia miellyttävä genre.

6 § Kun WODit ja omatoimi pyörivät limittäin joustetaan ja neuvotellaan tilan sekä välineiden käytöstä. Ristiriitatilanteet ratkaisee vuorossa oleva valmentaja. WODin ohjaukselle tulee antaa rauha, jolloin kova meluaminen ei ole sallittua.

7 § Magnesiumin paikka on sille varatuissa astioissa ja käsissä. Jos varaat itsellesi kikkareen tai liidunpalan, palauta se astiaan harjoituksen päätyttyä.

8 § Jokaisella tavaralla on oma paikkansa. Kunnioita sitä, sillä samalla ylläpidät turvallisuutta ja luot paremmat edellytykset harjoitella. Siivoa jälkesi (mankku, hiki, veri) jokaisen treenikerran jälkeen ja palauta välineet paikoilleen.

9 § Lapsille on oma alueensa ja lemmikit pidetään kytkettynä valvovan silmän alla. Lapsilta ja lemmikkieläimiltä pääsy treenialueelle on turvallisuussyistä ehdottomasti kielletty. Lapset ovat vanhempiensa vastuulla. Leikkien jälkeen tavarat siivotaan paikoilleen ja lemmikkien mahdolliset sotkut (kura ja karvat) putsaataan. Lemmikit eivät saa olla sohvilla.

10 § Kielletyt aineet ovat nimensä mukaisesti kiellettyjä.

CrossFit Espoossa on nollatoleranssi dopingaineiden käyttöä kohtaan.

CROSSFIT-SANASTOA

AMRAP = As Many Repetitions/Rounds As Possible: määrättyssä aikarajassa suoritetaan mahdollisimman paljon toistoja/kierroksia

BB = barbell: painonostotanko

Benchmark = CrossFitissä toistuvia "klassikkotreenejä", joita tehdään aina toisinaan uudelleen; "girls" tai "heroes". ks. viimeinen sivu.

BOX = Crossfit-saleja kutsutaan boxeiksi, mutta voi tarkoittaa myös treeneissä käytettävää korokelaatikkoa

Clean = rinnalleveto

C2B = Chest to Bar: leuanveto, jossa rinta vedetään kiinni tankoon

C&J = Clean and Jerk: rinnalleveto-työntö

DB = dumbbell: käsipaino (huom. DDB = double dumbbell)

DL = deadlift: maastaveto

DNF = Did Not Finish: aikaraja tuli vastaan

DU = double unders: tuplanaru-hyppy - hypätään kerran ja narua pyöräytetään kahdesti (huom. SU = single under, tavalinen hyppynaruhyppy)

ERG/ERGO = kardiolaite, esim. soutulaite, pyörä tai hiihtolaite

EMOM = Every Minute on the Minute: liike tai liikesarja suoritetaan jokaisella alkavalla minuutilla/ intervallilla - myös E2MOM E5MOM jne.

For Quality = laadukkaasti: liikkeet tehdä ilman kiirettä ja panostetaan niiden tekniseen hyvään suorittamiseen

For Time = Aikaa vastaan, eli mahdollisimman nopeasti - treenin tuloksena on siihen kulunut aika

GHD = glute-ham-developer: pakaroiden ja takareisien treenaamiseen kehitetty penkki, jolla voidaan treenata myös vatsalihaksia

Hang = polven yläpuolelta lähtevä veto: hang clean tai hang snatch

HSPU = handstand push-up: käsinseisonnassa suoritettava punnerrus

Jerk = ylöstyöntö: paino työnnetään pään yläpuolelle vauhdilla

Kipping = kippaaminen: lantiosta lähtevä terävä ojennus, joka mahdollistaa esim. leuanvetojen ja T2B-liikkeiden tekemisen nopeassa tahdissa

LBS = paunat: 1 lbs = 0,45 kg

Mankku = chalk, magnesium: ämpäreissä olevaan valkoista taikajauhetta, auttaa otteeseen, siivotaan käytön jälkeen





MU = Muscle Up: palomiespunnerrus - tangossa tai renkailla suoritettava liike, riipunnasta nouseaan tangon/renkaiden päälle; BMU / RMU

KB = kettlebell: kahvakuula (huom. DKB = double kettlebell)

METCON = metabolic conditioning: tehontuottoa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia kehittävä harjoitus

OHS = overhead squat: valakyykky

Open = CrossFit Games Open: vuosittain helmikuun lopussa alkava maailmanlaajuinen CrossFit-kisa, joka aloittaa CrossFit Gameseihin huipentuvan CrossFitin kisakauden.

Openit ovat kaikille avoin kilpailu, jossa on myös skaalattu sarja.

Power clean/snatch = noston vastaanottoasento, jossa polvikulma $>90^\circ$: ”raaka”

Push Jerk = tasajalkatyöntö

Push Press = vauhtipunnerrus: painon työntäminen pään yläpuolelle käyttäen jaloilla tuotettua vauhtia

Rep/reps = a repetition or one instance of a given exercise: toisto/ toistoja / toistot

Rigi = Salissa sijaitseva iso musta metallikonstruktio, missä kyykätään, tehdään leukoja, rengassoudetaan yms.

Rx'd tai RX = As Prescribed - reseptin mukaan: RX-merkintää käytetään, kun treeni on tehty määrättyjä painoja ja liikkeitä käyttäen (ts. kuten taululla/wodconnectissa lukee)

PR = Personal Record: oma uusi ennätys, myös PB eli Personal Best

RIR = Reps in Reserve: toistovara

Scaled = skaalattu: kun treeni muokataan vastaamaan omaa sen hetken tasoa. Usein esim. painoja vähentäen tai liikeratoja helpottaen. Skaalaamista suositellaan kaikille ainakin välillä!

Shoulder Press = painon työntäminen olkapäiltä pään yläpuolelle, tiukkana ilman jalkojen apua

Snatch = tempaus

Split Jerk = saksityöntö

Time Cap/TC = aikaraja: aikaa vastaan suoritettavissa treeneissä määre, johon mennessä treeni pitäisi olla suoritettuna. Aina time cappiin ei ehdi, eikä se haittaa!

T2B = Toes to Bar: jalat tankoon -liike

TnG = Touch and Go - No pausing between reps: toistot tehdään putkeen ilman lepoa ja tanko vain koskettaa maahan tai olkapäihin

UB = unbroken: kaikki toistot tehty putkeen, esim. 10 leuanvetoa pudotautumatta välillä tangosta.

WOD = Workout of the Day: päivän treeni

1RM, 3RM, 5RM jne. jossa RM= Rep Max: 1RM tarkoittaa niin raskasta kuormaa, että sitä jaksaa liikuttaa vain yhden kerran, vastaavasti 3 toiston maksimi tai viiden toiston maksimi jne.

”**25.1**” on vuoden 2025 Openien avauslaji. Joka vuotisten Openeiden lajit merkitään lyhenteellä, joka koostuu vuosiluvusta ja järjestysnumerosta.

21-15-9 CrossFit-treeneissä usein toistuva toistomäärä. Ensimmäisellä kierroksella tehdään liikettä/liikkeitä 21 toistoa, seuraavalla 15, viimeisellä 9.



MEET THE GIRLS

BENCHMARK CROSSFIT WORKOUTS

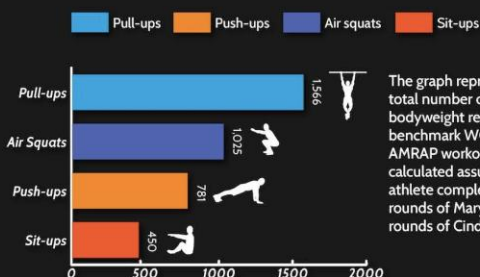
HELEN
FRAN
KAREN
ANGIE
KELLY
LYNNE
NICOLE

DIANE
CINDY
CHELSEA
BARBARA
MARY
NANCY
GRACE

ISABEL
JACKIE
LINDA
EVA
ANNIE
AMANDA
ELIZABETH

NICE TO MEET YOU.

TOTAL REPS OF BODYWEIGHT MOVEMENTS



The graph represents the total number of combined bodyweight reps in all the benchmark WODs. For the AMRAP workouts, it was calculated assuming the athlete completed 10 rounds of Mary and 15 rounds of Cindy.

TRAINING FOCUS



The graph shows the different types of WODs that each benchmark represents. For example, Angie represents a "bodyweight" WOD, while Isabel represents a "lifting only" WOD. The girls are also color coded according to this standard below.



Q: WHY ARE THEY NAMED AFTER GIRLS?

"According to the National Weather Service the use of short, distinctive given names in written as well as spoken communications is quicker and less subject to error than more cumbersome identification methods, so since 1953 storms have been assigned female given names. The convenience and logic inspired our granting a special group of workouts women's names."

GREG GLASSMAN
THE CROSSFIT JOURNAL ARTICLES
"BENCHMARK WORKOUTS"
ISSUE 13 SEPT. 2003

JUST YO' BODY

These first girls represent the "lightest" as they consist only of body weight movements.

BARBARA

5 ROUNDS 3 MIN REST
20 Pull-ups
30 Push-ups
40 Sit-ups
50 Squats



CHELSEA

EMOM FOR 30 MIN
5 Pull-ups
10 Push-ups
15 Squats



MARY

AMRAP IN 20 MIN
5 handstand push-ups
10 single leg squats
15 pull-ups



CINDY

AMRAP IN 20 MIN
5 pull-ups
10 push-ups
15 squats



ANNIE

50-40-30-20-10
Double unders
Sit-ups



NICOLE

AMRAP IN 20 MIN
400m run
Max rep pull-ups



ANGIE

AFAP
100 Pull-ups
100 Push-ups
100 Sit-ups
100 Squats



NO BARS HERE

Here come the props as bodyweight movements and fun things like wall balls collide.

EVA

R_x = 2 POOD

5 ROUNDS
800m run
30 kettlebell swings
30 pull-ups



HELEN

R_x = 1.5 POOD

3 ROUNDS
400m run
21 kettlebell swings
12 pull-ups



KELLY

R_x = 20 LBS

5 ROUNDS
400m run
30 24" box jumps
30 wall balls



KAREN

R_x = 20 LBS

AFAP
150 wall balls



MIX IT UP

These girls represent some of the most difficult WODs with the combinations of heavier barbell movements and calisthenics.

AMANDA

R_x = 135 LBS

9-7-5
Muscle-ups
Snatch



JACKIE

R_x = 45 LBS

AFAP
1000m row
50 thrusters
30 pull-ups



DIANE

R_x = 225 LBS

21-15-9
Deadlift
Handstand push-ups



FRAN

R_x = 95 LBS

21-15-9
Thrusters
Pull-ups



ELIZABETH

R_x = 135 LBS

21-15-9
Cleans
Ring dips



NANCY

R_x = 95 LBS

5 ROUNDS
400 m run
15 overhead squats



LYNNE

5 ROUNDS MAX REPS
Body weight bench press
Pull-ups



GET HEAVY

Finally, the "heavies." These girls are all about barbell movements that use heavy weight to build strength and nothing else.

ISABEL

R_x = 135 LBS

AFAP
30 Snatches



LINDA

10/9/8/7/6/5/4/3/2/1
Deadlift 1 1/2 body weight
Bench body weight
Clean 3/4 body weight



GRACE

R_x = 135 LBS

AFAP
30 clean and jerks

