

**AMRAP** – As Many Reps/Rounds As Possible - meg van adva egy időkeret, és azon belül annyi ismétlést kell megcsinálni a feladatokból, amennyit csak tudsz.

**Air Squat** – súly nélküli, „szabad”, levegő guggolás

**AM Swing** – KB American Swing, Kettlebell fej fölé lendítés

**ATG** – Ass to grass - Teljes mélységű guggolás, fenék majdhogynem leül a bokára.

**BB** – Barbell, Súlyzó rúd

**BMU** – Bar Muscle Up – Húzódkodásból tovább lendített tolódkodás

**Box jump** - dobozra ugrás

**Burpee** – 4 (sok helyen egyébként 5) ütemű fekvőtámasz

**BP** – Bench press – fekvenyomás

**BP** – Bent press – A nyomások ún. túlterheléses kategóriájába tartozó gyakorlat. Nyomás hajlással.

**BSQ** – Back squat - guggolás, a súllyal a háton, tarkón guggolás

**BUC** – Bottom Up Clean, felrántás talppal felfelé

**BUP** – Bottom Up Press, nyomás talppal felfelé

**BW** – Body weight - testsúly - viszonyítási pont

**CLN** -Clean – felvétel, felrántás

**C&J** – Clean and jerk - felvétel és lökés

**C2B** – Chest to bar pullup, mellkas a rúdhoz húzódkodás

**DE** – Dimamic Effort, dinamikus erőfejlesztés

**DL** – Deadlift – elemelés, szumó felhúzás

**DU's** – Double unders. - duplatekerés, ugrókötéllal, kettőt hajtasz egy ugrás alatt

**EMOM** – Every minute on the minute. - bizonyos ideig minden percben adott ismétlést kell megcsinálni a gyakorlatokból.

**FIGURE 8** – 8-as figura, láb közötti 8-as

**FL-PR**– Floor Press, Fekvenyomás

**For time** - időre. A WOD-ok (lásd w-nél) nál láthatod a kifejezést, az adott gyakorlatsort minél hamarabb kell megcsinálni.

**FS** – Front Squat - elöl guggolás, a súly előlről, a vállon van.

**FT** – For time, időre bizonyos feladat

**Goblet Squat** – Serleg guggolás

**HP** – High Pull- magasra húzás, hivatalos neve HPSW, High Pull Swing, egykezes felhúzás lendítéssel

**HSPU** – Hand Stand Push Up. Kézenállásban karhajlítás nyújtás.

**HALO** – Fej körül körzés

**Jerk** – Lökés fej fölé

**KB** – Kettlebell

**KTE vagy K2E** - Knees to elbows - Térddel könyék érintés

**MP** – Military Press- Katonai nyomás

**NPR** – New Personal Record, Új egyéni csúcs

**OASW** – One arm swing, egykezes lendítés

**OLP** – One leg Press, nyomás egy lábon

**OHS** – Overhead squat - Guggolás, fej fölött tartott súllyal.

**PP** – Push Press, Láblökéses nyomás

**PR** - Personal record – Személyes rekord

**Rep** –Repetition – Ismétlésszám.

**RM** – Repetition maximum. Max ismétlésszám. 1RM deadlift az a súly, amit egyszer tudsz csak megemelni.

**Saw**– Fűrész, a kettlebell felfelé mozgatása egy dinamikus felrántás, lassan engedd le. Van nyomás változata.

**SDHP** – Sumo Deadlift High Pull. Ez is egy elemelés, nagyobb terpeszben, viszont szűk fogással, egészen az állig.

**Set** – Ismétlések száma. Pl 3 sets of 10 reps = 3 kör van 10-10-10 ismétléssel.

**Sit up** – Felülés

**SN** –Snatch - szakítás

**SQ** –Squat – guggolás

**Sw** – Swing, lendítés

**TABATA** – 20 mp munka/ 10 mp pihenő jellegű, általában 8 kör/ 4 gyakorlat formában

**Thruster** – Elől guggolásból fej fölé juttatjuk a súlyzót, kettlebellt.

**Time cap** – időlimit a feladatra.

**T2B** – Toes to bar. Lógva a rúdról, lábemelés, lábujjak érintik a rudat fej fölött.

**TGU** – Turkish get-up- török felállás. Feladat Kettlebell-lel.

**Twist** – orosz twist, felsőtestből fordulunk jobbra-balra, „kicsavarodunk”

**Windmill** – Szélmalom

**Wiper** – Ablaktörlő

**WOD** – Workout of the Day, A nap edzése

A végére hagytam, de a legfontosabbak:

**Beast Mode** – Mentális és fizikai állapot, amikor átlépve a saját határaidat, küzdesz. Ezzel a mentalitással gyere edzeni!

**Loyalty, Respect, Honor** – Házi feladat kiszótározni. Az Erő iskolájának legfontosabb alapelvei!

**EGO** – Hagyd otthon.