



Burpee, senza salto.  
 La sequenza va eseguita restando sul posto  
[\\*video](#)

un burpees.

L'istruttore, per invogliarti ad eseguire l'allenamento indice una competizione tra atleti, premiando chi esegue il tutto nel minor tempo possibile.

Concludiamo la seduta con molto stretching.

La lezione è volata via in un lampo.

### Conclusioni

Soddisfatto, molto soddisfatto di questo metodo di allenamento, molto utile per riscoprire l'agilità, caratteristica che si perde con l'età e seguendo una unica disciplina quale il ciclismo.

Tanto soddisfatto che questo anno, in vacanza, per 12 giorni ho seguito una tabella di crossfit e che, successivamente, ho deciso di inserire nel mio allenamento settimanale.

Sono perfettamente d'accordo nell'accostare la pratica del ciclismo con questa disciplina, perchè un vero atleta deve essere pronto a qualsiasi movimento.

Ciao ragazzi. Alla prossima.

Alcuni siti interessanti:

- sito ufficiale. <http://www.crossfit.com/>
- pagina degli acronimi Crossfit
- tutti i segreti del WOD



Seguici su : [www.pedalando.org](http://www.pedalando.org)