קריבב: קרוספיט פנדה

אודיאן טל 🕒 מרץ 7, 2015 🗀 קרוסיס

כתובה: סירקון 19, נבעתיים.

בעלים: כבל קומפוזי ומטר אלומיניום.

מאמנים: עמרי אלמקיים (מאמן ראשי) | אני כילדותה | דור שחור | דדה לישונב (הרמת משקולת).

תאריך פתיחה: 1/1/2014.

איך התלמתם לעזוק בקרוספיט?

עמרי - אני עסקן בספורט בערך מאז שאני זוכר את עצמי. קצת לקח התעסקות באמנויות לחימה (בודו האקוצאבון) בן 6 שנים האחרונות עסקתי באימון מגני מחלה כאשר בקבוצת אופלים חתי משנת 2008. חוץ כדי סיקה באימונים וקראתי את התכנית אימון שנתית והתקדמה בשיטה. האימון הראשון שבו עשיתי את "300" שמישהו בשנת 2011 בכנר לא ראתה דרך חתיכה. מבאחי את עמדי ישבו על שעות מאחורה, קראו מאמרים בקרוספיט ובודו בערך בכל המחשעים של קרוספיט בי-טיב וכנה. בעצם למדו אימון על השטח. התחלה להאמין בקרוספיט באופן עמוק בזמנו הבשר שבו עבדתי ובהמשך באחד המקומות בתל-אביב (שם הכרתי את בכל) על לפחות המשנתי הנכונה.

פבל - הכרתי שנתי (30) עסקתי בספורט, מהר מהתאכזתו אך לטוב.

לקרוסיפט והשפתי לפני כ-5 שנים יחד עם שמחי לידה את (ניסם הבעלים של קרוסיפט אשדוד), כיף שלא הוח מקום מפחד שיכלו להאמין שם לא הח בצבר התחלט מדאות אתלטים ביותר ולמות את האימונים שהם ביצעו.

אני עדיין זוכר את מסיום שקיבלנו כשהיינו עושים רגע מפלאומים ביקוש, וכיוון שלא היה לנו מקום מפחד שיכלנו (Medicine ball) בדיוסד מסחה בשל שהיה מגיע לנו את הפיום בכל חודש של Wallball.


קרוסיפט פנדה-6

מה הביא אתכם לפתח בוקס משלכם?

עמרי - לפתח בקום מפח את חשוב שרציתי לעשות מהרגע שהתחלה להאמין בקרוסיפט. רציתי לפתח מקום שפיו שיאפשר לאנשים לבוא ולהתי מקצועיות והכוח אווירה לשיפור עצמי ומכי חשוב, מקום שיהפוך את האימונים לקבוצי חברתי לאנשים לדבוק להאמין לעשי יכולה את אלא אפשהתקף. זה עקרון שחמיד היה חשוב לי אישית בתור מאמן גם בחודר כשר קבוצבנאלית שבהם מתאמנים לשם פיתוח עץ הנו הממן.

פבל - אצלי לעמת עמרי זה היה שילוב של אלוץ פיתוח אישי. לנו שלא סבור אותי, אני שכנולת נתחש עיסוקי העיקרי שלי הוא מטאי שעובים.

לכני שמתחתי בקום ליחי בבר מעצה מאוד בקהילה, ההתמנתי כשהיים והבהיר את כל התועלים, בנוסף ליחי מתאמן עם חבר"ה מתקדמים שהי יותר מכל המצרנים הוח המסגרת של No-Rep Club שהיא פלטפורמה לקבוצים בין מצוינים אתלטים.

לאחר שאני עומד חזרו מקרוס אפונים בחו"ל, עקב סיבות אישיות נאלצתי לעזוב את הבקום בהשמעת, עד בבד אני עומד החלה לשוק עם הרעיון של לפתח בקום משלנו.

וכך זה קרה, מהר מאוד הגיעו אנשים נוספים ורצו להתלוות לנוי קרוסיפ.

איך אתם מרגישים שאתם מתבלטים בתור מועדון קרוספיט? מה לדעתכם מייחד אתכם?

בשלה אחת: קהילה.

בשתי מילים: קהילה מדהימה.

מעבר לספסאים מילים יפות נלמנו ליצר קהילה חיי מחוסמת סביב הבקום.

קרוסיפט פנדה-5

האם יש לכם קבוצת מתחרים?

קבוצת המתחרים האמן אנחנו שמים דגש גדול מאוד בעבודת שבקהי וסקלים את עצמנו לכמה שיותר מתאמנים להשתתף בשטף, תכנית האימונים מאוד מותאת מבחינת עבודה על כל מרכיבי הכושר, כל מתאמן שמעוניין מקבל תוכנית מת אישית על פנת ההתחלן בנוסף, יש לנו קבוצת מתחרים שמקולת בנינות של דור לשיבוב תואר ושאנו לעבוד עם התאמנים על הכרמות האלו'מפות.

מעבר לקבוצת המתחרים שדיברו עליה עמרי, אנחנו מסיעים לארח פעמי פעמי אימוני "Rep" שמתחים לקבל המצוינים, עד שנמצא לי בית חם ואחר.

האם יש לכם דגש מצויני כלשהו בתכנית אימונים שלכם? יכולות שאתם נותנים עליה דגש כרגע או בכלל?

כרגע בגלל תקופת האמן אנחנו שים דגש גדול מאוד בעבודת שקילה ומקלים את עצמנו לכמה שיותר מתאמנים להשתתף בשטף, תכנית האימונים מאוד מותאת מבחינת עבודה על כל מרכיבי הכושר, כל מתאמן שמעוניין מקבל תוכנית מת אישית על פנת ההתחלן בנוסף, יש לנו קבוצת מתחרים שמקולת בנינות של דור לשיבוב תואר ושאנו לעבוד עם התאמנים על הכרמות האלו'מפות.

דבר שאנחנו לא מתרים בלי באף אופן זה עבודה בח"ם או שקילה ב-WOD כמהיתנה הוא רק חלק באימון ולא ב-חלק חלק אין אימון שעבור ללא עבודה ודגש על נחת הכוח או המקלק.

ספרו לנו על סיפור הצלחה של מתאמנ/ת כלשהו.

התמונה לפניכם.

איך נראה מפלול התקדמות של מתחיל אצלכם?

כל מני חדש שמעביר להצערך, עבר סדנת יסודות בת 5 מפגשים של שעה ואני רגים הוא לומד את העקרונות של השיעה, למד ומחובר את התרגילים המרכזיים מקבל המלווה להשתלבות באימונים בצורה מיטבית. כמו כן, כל מנוי מקבל Logbook של המועדון שבו מדיג נתוך בנוסף אימונים ותזונה מאפשר תיעוד מעקב אחרי האימונים אחרי תחילת שלו.

קרוסיפט פנדה-3

האם אתם מקבלים Drop-ins? אפשר לקפוץ אליכם ולבקר?

אפשר לבוא לבקר לאימון מת-מעבר בתיאום מראש ובעלות התביירת באתר שלנו.

Shoutout – יש לכם קשרים למועדוני קרוספיט אחרים?

לנו אלמצוי-פ'ג'ונאלים CrossFit Hasharon Poleg ומי שלך ב-CrossFit Hazeevim – אנחנו מרכים תודה בי-ק-ת, על כל המרגע והצורה עם צדי בתחילת הדרך.

אדי דרבנובסקי ב-CrossFit Ashdod – שעדי יישך אחנך בהקמת המועדון, פנו שיעך לנו את מר דוד לשמוב.

אדי צ'רבוביבו ב-CrossFit Rishon City – שעזר בכילים והכשיר הדרכות שלנו, שעלחם התחלה ובהלהה עם המועדון החדש.

תגובות

אהבתם? שתפו!

5 דגשים חזונים להתאוששות במהלך תחרות

אימון 15.2 – אפשרויות, הכנה ומבחיליטי

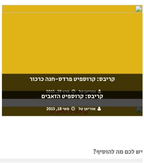
אודות המחבר



אוריאן טל ← מנהל ומייסד

עורך ומייסד האתר, אוהב לרוים דברים כבדים ואוכל לדוך. סובר לקרוסיפט ומאמין קרוסיפט 11.

אולי תאהבו גם


קריבב: קרוספיט מרדס-תנה כרכור

קריבב: קרוסיפט הוראים

אודיאן טל 🕒 יולי 18, 2015


קריבב: קרוסיפט רעננה

אודיאן טל 🕒 מרץ 8, 2015


קריבב: קרוסיפט עיר דוד

אודיאן טל 🕒 מרץ 22, 2015

יש לכם מה להוסיף?

צלך! להתחבר על מנת לפרסם תגובה.