

Abstrakt

V bakalářské práci je představen CrossFit, nový program v oblasti fitness. Jsou zde vysvětleny a popsány jednotlivé cviky, které se nejčastěji objevují ve cvičebních jednotkách. V praktické části této práce je řešena otázka rozvoje jednotlivých pohybových schopností u cvičenců CrossFitu. Výzkumné měření bylo provedeno na vzorku jedinců cvičících v tělocvičně CrossFit Praha.

Klíčová slova

CrossFit, fitness, pohybové schopnosti