

CrossFit	Abkürzung	Deutsch
Air Squat		Kniebeuge Klassische Eigengewichtsübung; ohne zusätzliches Gewicht
As many Reps (Rounds) as possible	AMRAP	So viele Wiederholungen (Runden) wie möglich Bei AMRAP Workouts müssen innerhalb der vorgegebenen Zeit so viele Wiederholungen oder Runden wie möglich absolviert werden.
As prescribed	RX	Wie vorgeschrieben Das WOD wird mit den vorgegebenen Übungen, Gewichten und Wiederholungen ausgeführt.
Back Squat	BS	Kniebeugenvariation mit zusätzlichem Gewicht (mit einer Langhantel) auf den Schultern
Bar		Stange Dabei kann sowohl die Langhantel als auch die Klimmzugstange (Pull Up Bar) gemeint sein.
Barbell		Langhantel
Bench Press	BP	Bankdrücken
Bodyweight	BW	Körpergewicht Das eigene Körpergewicht dient oftmals als Orientierung bei Gewichtheber-Übungen.
Box		CrossFitter trainieren in einer CrossFit-Box, nicht im Gym oder Fitnessstudio.
Box Jump	BJ	Kistensprung Sprung auf eine Kiste und wieder hinunter.
Bumper Plate		Gummierte Gewichtsscheiben für Langhanteln, die auch fallen gelassen werden können.
Burpee		Liegestützstretksprung Eine der am meisten gehassten Eigengewichtsübungen ;-)
Chest-to-Bar-Pull-Up	C2B	Klimmzugvariation bei dem die Klimmzugstange mit der Brust unterhalb des Sternums berührt wird.
Chin-Over-Bar-Pull-Up		Klimmzugvariation bei dem das Kinn über die Stange gezogen wird.
Clean		Umsetzen Eine Übung aus dem olympischen Gewichtheben. Das Gewicht wird vom Boden aufgenommen und auf die vordere Schulter (die sogenannte Front-Rack-Position) umgesetzt.
Clean and Jerk	C&J	Umsetzen und Stoßen Eine Übung aus dem olympischen Gewichtheben. Zuerst wird das Gewicht vom Boden aufgenommen, auf die vordere Schulter umgesetzt und dann über den Kopf gestoßen.
Coach		Trainer ;-)
CrossFit Games		Die CrossFit Games sind die jährlichen "Weltmeisterschaften". Dort werden die "Fittest on Earth" gekürt.
CrossFit Open		Die CrossFit Open ist die Online Qualifizierung für die Regionals und somit der erste Schritt zu den Games. Die Open-WODs werden in vielen Boxen regelrecht zelebriert.
Deadlift	DL	Kreuzheben Eine Übung aus dem Gewichtheben. Das Gewicht wird vom Boden aufgehoben.
Did not finish	DNF	Nicht beendet Wenn das Workout in der vorgegebenen Zeit nicht beendet wurde.
Double Under	DU	Doppelseilsprung Eine Übung aus dem Seilspringen. Während des Sprungs wird das Seil zwei Mal durchgeschlagen.
Dumbbell	DB	Kurzhandel
Every Minute on the Minute	EMOM	Jede Minute auf die Minute Bei dieser Art des Workouts wird jede Minute eine vorgegebene Wiederholungsanzahl einer Übung oder eines Übungssets ausgeführt.
For Time	FT	Auf Zeit Die vorgegebenen Übungen und Wiederholungen müssen so schnell wie möglich absolviert werden. Der Score ist die benötigte Zeit.
Front Squat	FS	Kniebeugenvariation mit zusätzlichem Gewicht auf den vorderen Schultern (der sogenannte Front-Rack-Position)
Glute Hamstring Developer	GHD	Ein Trainingsgeräte für die Rücken-, Bein (vor allem die hintere Seite)- und Gesäßmuskulatur.
Greg Glassmann		Der Erfinder von CrossFit und Gründer von CrossFit Inc.
Handstand	HS	Handstand
Handstand Push-Up	HSPU	Handstandliegestütze Wie bei einer Liegestütze werden während des Handstands die Arme angewinkelt, so dass der Kopf den Boden berührt und wieder in die volle Streckung durchgedrückt.
Hang Power Clean	HPC	Variation des Umsetzens In der Ausgangsposition befindet sich die Langhantel im „Hang“ (alles zwischen Knie und Mitte der Oberschenkel). Das Gewicht wird dann auf die vorderen Schultern (die sogenannte Front-Rack-Position) umgesetzt.
Hero Workouts		Helden Workouts Eine Reihe von besonders langen und harten WOD's, die nach gefallenen Soldaten benannt wurden und an besonderen oder Feiertagen absolviert werden. So genannte Benchmark-WODs. Das bekannteste ist z.B. Murph (1 Meile Laufen, 100 Klimmzüge, 200 Liegestützen, 300 Kniebeugen, 1 Meile Laufen).
Judge		Schiedsrichter
Jump Rope		Springseil
Jumping Jacks		Hampelmann Klassische Eigengewichtsübung
Kettlebell	KB	Kugelhantel
Kettlebell Swing	KBS	Kugelhantel schwingen Die Kettlebell wird auf Augenhöhe (Russian) oder über den Kopf (American) geschwungen.
Knee Raises		Knieheben Während man an der Klimmzugstange hängt werden die Knie angehoben.
Knees-to-Elbow	K2E	Knie an die Ellenbogen Während man an der Klimmzugstange hängt, werden die Knie angehoben bis sie die Ellenbogen berühren.
Lunge		Ausfallschritt Klassische Eigengewichtsübung
Medball (Medicine Ball)		Medizinball
Muscle Up	MU	Beim Muscle Up wird der Körper aus einer hängenden Position (an Ringen oder Klimmzugstange) bis in den Stütz gebracht.
No Rep		Keine Wiederholung Wenn eine Übung nicht entsprechend der Regeln oder Vorgaben ausgeführt wurde und nicht mitgezählt wird.
Overhead Squat	OHS	Über-Kopf-Kniebeuge Kniebeugenvariation mit zusätzlichem Gewicht über dem Kopf.
Personal Record	PR	Persönlicher Rekord/Bestleistung
Pistol Squat	PS	Einbeinige Kniebeugenvariation
Pull-Up	PU	Klimmzug
Pull-Up-Bar		Klimmzugstange
Push-Press	PP	Schwungdrücken Das Gewicht wird vom Gewichtheben. Eine Übung aus dem vorderen Schulter, der Front-rack-Position, mit Hilfe eines Dips (leichtem Anwinkeln der Knie und geradem Oberkörper) in die volle Streckung über den Kopf gebracht.
Push-Up		Liegestütze
Regionals		Die regionalen Vorausscheidungen für die CrossFit Games. Dort qualifizieren sich die besten Athleten für die Games.
Repetition	Rep	Wiederholung
Rings		Turnringe
Rope		Seil
Rope Climb		Seil hochklettern
Rower		Rudergerät
Scaled		Skaliert Das WOD wird den persönlichen Fähigkeiten des Athleten angepasst.
Score		Ergebnis Um Leistungen vergleichbar zu machen und Fortschritte zu messen. z.B. benötigte Zeit, absolvierte Wiederholungen/Runden oder Gewicht.
Single Under	SU	Einzelprung Eine Übung aus dem Seilspringen.
Sit-Up		Aufsetzen Klassische Eigengewichtsübung, meist mit Hilfe einer „AbMat“
Snatch		Reißen Eine Übung aus dem olympischen Gewichtheben. Das Gewicht wird in einer Bewegung vom Boden in die volle Streckung über den Kopf gebracht.
Sumo Deadlift High Pull	SDHP	Eine Variation des Kreuzhebens mit breiterem Stand bei dem das Gewicht explosiv bis unter das Kinn hoch gezogen wird.
The Girls		Eine Reihe von WOD's, die nach Frauen benannt wurden und regelmäßig absolviert werden, um den eigenen Fortschritt zu messen. So genannte Benchmark-WODs.
Thruster		Eine Kombination aus Frontkniebeuge und Push Press. Ausgangsposition ist der Stand mit Gewicht auf der vorderen Schulter. Es folgt eine Front-Kniebeuge und dann wird das Gewicht zu einer vollen Streckung über den Kopf gebracht.
Time Cap	TC	Zeitbegrenzung Die Zeit, welche man maximal hat, um das Workout auszuführen.
Toes-to-Bar	T2B	Füße an die Stange Während man an der Klimmzugstange hängt, werden die Füße an die Stange gebracht.
Turkish Get-Up	TGU	Eine komplexe Bewegungskombination bei der mit einem zusätzlichem Gewicht in einer bestimmten Technik aufgestanden wird.
Unbroken		Ununterbrochen Man spricht von unbroken, wenn die vorgegebene Wiederholungszahl einer Übung ohne Unterbrechung ausgeführt wird.
Wall Ball	WB	Wandball Ein Medizinball wird in der Front-Rack-Position gehalten, dann wird mit diesem in die Kniebeuge gegangen, explosiv aufgestanden und auf eine bestimmte Höhe an die Wand geworfen.
Whiteboard		Tafel An der Tafel werden die WOD's angeschrieben und die Leistungen der Athleten festgehalten.
Workout of the Day	WOD	Workout des Tages Die Kerneinheit jedes CrossFit Trainings ist das immer wieder neu zusammengestellte WOD. Jedes WOD kann ganz einfach den persönlichen Fähigkeiten der Athleten angepasst werden. CrossFit veröffentlicht jeden Tag das WOD offiziell auf www.crossfit.com