

GLOSSARIO

INGLESE – ITALIANO

TERMINE	TRADUZIONE	NOTE
AEROBIC POWER	POTENZA AEROBICA	La massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata nell'unità di tempo da un individuo, nel corso di un'attività fisica coinvolgente grandi gruppi muscolari, di intensità progressivamente crescente e protratta fino all'esaurimento.
LACTIC CAPACITY	CAPACITA' LATTACIDA	il limite massimo oltre il quale NON è possibile incrementare lo sforzo senza che il lattato si accumuli ed incida negativamente sulla contrazione muscolare
LACTIC TOLLERANCE	TOLLERANZA AL LATTATO	la capacità da parte dell'atleta di mantenere la condizione di sforzo per il maggior tempo possibile senza alcuna diminuzione del livello di prestazione.
AEROBIC CAPACITY	CAPACITA' AEROBICA	capacità aerobica legata all'efficienza della gittata cardiaca e alla produzione energetica.
ALL OUT	TUTTO FUORI	
AMRAP (AS MANY REP AS POSSIBLE)	IL MASSIMO NUMERO DI RIPETIZIONI POSSIBILI IN UN PERIODO DI TEMPO	
BOX JUMP	SALTO SU UN CONTENITORE	
BROAD JUMP	SALTO IN LUNGO DA FERMO	
BW (BODYWEIGHT)	PESO CORPOREO	
DEADLIFT	STACCO DA TERRA	
DIP	FLESSIONE	
E2MOM	PER 2 MINUTI OGNI 2 MINUTI	
EMOM (EVERY MINUTE ON THE MINUTE)	PER 1 MINUTO OGNI MINUTO	
EVEN	PARI	
FARMER WALK	CAMMINATA DEL CONTADINO	
JOG	CORSA LENTA	
KT	KETTLEBELL	
LEG TUCK	FLESSIONE DELLE GAMBE SUL BACINO DALLA SOSPENSIONE CON PRESA ALTERNATA	

LOADED	SOVRACCARICO	
LUNGE	AFFONDO SUL POSTO	
ODD	DISPARI	
OVERHEAD REVERSE LUNGE	AFFONDO ALL'INDIETRO CON SOVRACCARICO SULLA TESTA	
PLANK SHOULDER TAP	DALLA POSIZIONE ISOMETRICA DI CORPO PROTESO INDIETRO CON APPOGGIO SULLE BRACCIA, TOCCO ALTERNATO DELLA SPALLA CON LA MANO OPPOSTA	
PLANK TO DOWNDOG	DALLA POSIZIONE ISOMETRICA DI CORPO PROTESO INDIETRO CON APPOGGIO SULLE BRACCIA, RAGGIUNGIMENTO DELLA POSIZIONE DEL CANE (YOGA)	
POWER ENDURANCE	RESISTENZA ALLA POTENZA	Capacità di effettuare un gran numero di ripetizioni esplosive e dinamiche ad alta velocità.
PULL UP	TRAZIONE	
PUSH UP	PIEGAMENTO SULLE BRACCIA	
REVERSE ROW	REMATA INVERSA	
ROPE CLIMB	SALITA ALLA FUNE	
RUN	CORSA	
SIDE LUNGE	AFFONDO LATERALE	
SIT UP	ADDOMINALI	
SQUAT	PIEGAMENTO SULLE GAMBE	
SQUAT JUMP	PIEGAMENTO SULLE GAMBE E SALTO VERSO L'ALTO	
STRENGHT	FORZA	
SWING (KB SWING)	OSCILLAZIONE DEL KETTLEBELL	
TYRE FLIP	RIVOLUZIONE DEL PNEUMATICO	
VOLUME ACCUMULATION	ACCUMULO DI VOLUME	
WALKING LUNGE	AFFONDO IN AVANTI	
WALL BALL	PALLA MEDICA	
WOD (WORKOUT OF THE DAY)	ALLENAMENTO DEL GIORNO	
WORK CAPACITY	CAPACITA' DI LAVORO	E' la capacità di lavoro, ovvero l'efficienza globale dell'atleta in tutte le capacità condizionali (forza, resistenza e velocità). Semplicemente, rappresenta l'efficienza nei WOD

ITALIANO - INGLESE

TERMINE	TRADUZIONE	NOTE
ACCUMULO DI VOLUME	VOLUME ACCUMULATION	
ADDOMINALI	SIT UP	
AFFONDO ALL'INDIETRO CON SOVRACCARICO SULLA TESTA	OVERHEAD REVERSE LUNGE	
AFFONDO IN AVANTI	WALKING LUNGE	
AFFONDO LATERALE	SIDE LUNGE	
AFFONDO SUL POSTO	LUNGE	
ALLENAMENTO DEL GIORNO	WOD (WORKOUT OF THE DAY)	
CAMMINATA DEL CONTADINO	FARMER WALK	
CAPACITA' AEROBICA	AEROBIC CAPACITY	Capacità aerobica legata all'efficienza della gittata cardiaca e alla produzione energetica.
CAPACITA' DI LAVORO	WORK CAPACITY	E' la capacità di lavoro, ovvero l'efficienza globale dell'atleta in tutte le capacità condizionali (forza, resistenza e velocità). Semplicemente, rappresenta l'efficienza nei WOD
CAPACITA' LATTACIDA	LACTIC CAPACITY	Il limite massimo oltre il quale NON è possibile incrementare lo sforzo senza che il lattato si accumuli ed incida negativamente sulla contrazione muscolare
CORSA	RUN	
CORSA LENTA	JOG	
DALLA POSIZIONE ISOMETRICA DI CORPO PROTESO INDIETRO CON APPOGGIO SULLE BRACCIA, TOCCO ALTERNATO DELLA SPALLA CON LA MANO OPPOSTA	PLANK SHOULDER TAP	
DALLA POSIZIONE ISOMETRICA DI CORPO PROTESO INDIETRO CON APPOGGIO SULLE BRACCIA, RAGGIUNGIMENTO DELLA POSIZIONE DEL CANE (YOGA)	PLANK TO DOWNDOG	
DISPARI	ODD	
FLESSIONE	DIP	
FLESSIONE DELLE GAMBE SUL BACINO DALLA SOSPENSIONE CON PRESA ALTERNATA	LEG TUCK	

FORZA	STRENGTH	
IL MASSIMO NUMERO DI RIPETIZIONI POSSIBILI IN UN PERIODO DI TEMPO	AMRAP (AS MANY REP AS POSSIBLE)	
KETTLEBELL	KT	
OSCILLAZIONE DEL KETTLEBELL	SWING (KB SWING)	
PALLA MEDICA	WALL BALL	
PARI	EVEN	
PER 1 MINUTO OGNI MINUTO	EMOM (EVERY MINUTE ON THE MINUTE)	
PER 2 MINUTI OGNI 2 MINUTI	E2MOM	
PESO CORPOREO	BW (BODYWEIGHT)	
PIEGAMENTO SULLE BRACCIA	PUSH UP	
PIEGAMENTO SULLE GAMBE	SQUAT	
PIEGAMENTO SULLE GAMBE E SALTO VERSO L'ALTO	SQUAT JUMP	
POTENZA AEROBICA	AEROBIC POWER	La massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata nell'unità di tempo da un individuo nel corso di un'attività fisica coinvolgente grandi gruppi muscolari, di intensità progressivamente crescente e protratta fino all'esaurimento.
REMATA INVERSA	REVERSE ROW	
RESISTENZA ALLA POTENZA	POWER ENDURANCE	Capacità di effettuare un gran numero di ripetizioni esplosive e dinamiche ad alta velocità.
RIVOLUZIONE DEL PNEUMATICO	TYRE FLIP	
SALITA ALLA FUNE	ROPE CLIMB	
SALTO IN LUNGO DA FERMO	BROAD JUMP	
SALTO SU UN CONTENITORE	BOX JUMP	
SOVRACCARICO	LOADED	
STACCO DA TERRA	DEADLIFT	
TOLLERANZA AL LATTATO	LACTIC TOLLERANCE	La capacità da parte dell'atleta di mantenere la condizione di sforzo per il maggior tempo possibile senza alcuna diminuzione del livello di prestazione.
TRAZIONE	PULL UP	
TUTTO FUORI	ALL OUT	