CrossTrainer - это очень высокоинтенсивные комплексы кардио, либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. В таких типах тренировок основной задачей ставиться выполнить указанную программу за определенное или минимальное время, при этом свести на минимум отдых между подходами или не отдыхая вовсе.

Основное правило CrossTrainer — нет специализации и максимум разнообразия. Тут Вы не будете брать программу и "гонять" ее месяц, два, три... В CrossTrainer каждый день Вы будите встряхивать свой организм новой нагрузкой, будите задействовать разные группы мышц и в разной последовательности.

Такая общая физическая подготовка включает в себя:

- гимнастику,
- тяжелую атлетику,
- тренировку с гирями,
- плиометрику,
- бег,
- греблю,
- метание снарядов и т.д.