

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Бизнес-модель .....	6
Игры кроссфит .....	7
Травмы .....	8
Рабдомиолиз при физической нагрузке.....	9
Влияние тренировок на сердце.....	10
Кроссфит в России.....	11
Основные упражнения .....	12
Тренировки дня (WOD).....	15
Кроссфит в физическом воспитании студентов .....	20
Заключение .....	23
Список использованной литературы .....	24