



"acabar com você"

Uma Rotina para Iniciantes

Querido CrossFit,

Eu não tenho bola medicinal, kettlebell, argolas, corda, lugar para fazer pull-ups ou dips, nem qualquer outro equipamento que você usam. Não há uma academia num raio de 160 km da minha casa, não conheço a maioria dos movimentos do seu treino e estou bem fora de forma. Você pode me dar um treino que eu possa fazer?

Obrigado,

Joe Keepitsimpl

Frequentemente somos desafiados a oferecer treinos para pessoas com pouca experiência e recursos limitados. Não é nossa escolha preferida, mas o exercício parece valer a pena. O desafio, então, é ver quanta aptidão podemos incentivar dentro dos seguintes parâmetros:

- Requerer uma quantidade mínima de equipamentos
- Não necessita de associação a uma academia
- Requerer pouca orientação
- Baixa complexidade técnica nos movimentos
- Rotina fixa e fácil de seguir
- Acessível a quase todos os níveis de aptidão
- Potencial ilimitado para desenvolvimento

Percebemos que ir de recursos e experiência limitados para montar uma academia em casa com equipamentos como remo, argolas, conjunto de pesos olímpicos, kettlebells, bolas medicinais, barra de pull-up, tapetes, e começar um curso de autoaprendizado requer coragem inabalável e um salto considerável de fé. Nossa esperança é que um regime gradual envolvendo alguns exercícios simples proporcione ganhos suficientemente dramáticos na aptidão para inspirar maior interesse e participação em programas mais avançados.

Com isso em mente, projetamos um regime que talvez fosse acessível para pais ou mães sem treinamento. Com essa perspectiva, elaboramos um programa de doze semanas centrado em quatro exercícios altamente funcionais e indispensáveis. O equipamento total necessário, excluindo roupas de treino, é uma barra olímpica e anilhas.

THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

Recursos para a Rotina de Iniciantes

Equipamento:

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) é uma excelente fonte para as anilhas de treinamento e barra olímpica.

-Você pode economizar no frete comprando sua barra olímpica e anilhas de um varejista local de fitness, mas é improvável que encontre as anilhas de treinamento em uma loja de varejo.

O Levantamento Terra:

-Aqui está um vídeo simples de levantamento terra. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Aqui, de Charles Staley, está uma boa descrição do levantamento terra. <http://www.dolfzine.com/page362.htm>

O Agachamento:

-A edição de dezembro de 2002 do CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&aff=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) é um bom recurso para o Agachamento.

-Aqui está o Tabata Squat do CrossFit; um protocolo avançado, mas a forma é muito boa. <http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv>

O Push Press:

-A edição de janeiro de 2003 do CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&aff=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) é um bom recurso para o Push Press.

-Aqui está um bom push press, embora a imagem seja pequena. <http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Corrida:

-Aprenda como Michael Johnson, o recordista mundial dos 400 metros, faz isso http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Aqui está uma excelente referência sobre técnica de corrida. <http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/>

Os exercícios são:

- Caminhada/corrída leve/corrída
- Levantamento terra
- Desenvolvimento militar
- Agachamento

O programa é de cinco dias por semana e requer menos de trinta minutos diários. Em nossa experiência, o tempo e a frequência se alinham com a disposição e capacidades do público-alvo.

Incluimos links para recursos de instrução sobre a mecânica dos exercícios e para a compra dos equipamentos de peso em uma barra lateral. Poderíamos ter projetado um programa que dispensasse pesos, mas isso exigiria um nível inicial de aptidão consideravelmente maior para incluir barras fixas, mergulhos e outros exercícios de peso corporal, resultando em um nível de fitness final substancialmente menor.

Recomendamos que você compre uma barra olímpica e anilhas de um varejista local e anilhas de treino e anilhas de borracha de um dos fornecedores que listamos.

Você pode levar seus pesos para uma pista de atletismo de uma escola ou faculdade local ou mapear um percurso de 400 metros em seu bairro e treinar em casa. Para mapear um percurso de 400 metros, use o odômetro do seu carro e encontre um ponto um pouco além de um décimo de milha de casa. Correr até esse ponto e voltar será aproximadamente 400 metros.

As diretrizes para o programa são as seguintes:

- Pratique e estude o levantamento terra, desenvolvimento militar e agachamento por uma semana antes de começar as rotinas com peso leve a moderado, onde o objetivo é aprender a técnica correta
- Comece com o maior peso com o qual você se sinta confortável e consiga executar a forma perfeita tanto no levantamento terra quanto no desenvolvimento militar
- Tente aumentar a carga em aproximadamente cinco libras por semana no levantamento terra
- Tente aumentar a carga para o desenvolvimento militar em aproximadamente cinco libras a cada duas semanas
- Uma volta a mais é adicionada aos treinos de terça e quinta a cada duas semanas
- Aumente as cargas apenas quando o último treino foi completado com sucesso
- Cronometre as corridas de terça e quinta com um cronômetro
- Das semanas 3-12, os treinos de terça e quinta são múltiplos esforços de 400 metros, onde o descanso entre os esforços é exatamente igual ao tempo da corrida anterior
- Da semana 4-12, os treinos de segunda, quarta e sexta são cronometrados do início ao fim
- Da semana 6-12, esforce-se para manter ou diminuir os tempos de treino nas segundas, quartas e sextas
- Tente diminuir os tempos dos 400 metros para os treinos de terça e quinta ao longo de todas as doze semanas
- Sábado e domingo são dias de descanso
- Deixe a intensidade do seu esforço aumentar gradualmente a cada semana
- Comece confortavelmente; vá devagar nas primeiras semanas

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1	Levantamento Terra 15, 12, 9	Corrida 400 m	Desenvolvimento de Ombros 15,12,9	Corrida 400 m	Agachamento 15,12,9
Semana 2	Levantamento Terra 18, 15, 9	Corrida 400 m	Desenvolvimento de Ombros 15,12,9	Corrida 400 m	Agachamento 15,12,9
Semana 3	Levantamento Terra x12 400 m	Corrida 400 m	Desenvolvimento de Ombros 18,15,12	Corrida 400 m x2	Agachamento 21, 18, 15
Semana 4	Levantamento Terra x12	Corrida 400 m	Desenvolvimento de Ombros 15, 12, 9	Corrida 400 m x2	Agachamento 21, 18, 15
Semana 5	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12	Corrida 400 m x2	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12	Corrida 400 m x2	Agachamento x18 Corrida 400 m Agachamento x18
Semana 6	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12	Corrida 400 m x3	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12	Corrida 400 m x3	Agachamento x18 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 7	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x3	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x3	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 8	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x4	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x4	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 9	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x4	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x4	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 10	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x5	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x5	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 11	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x6	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x6	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 12	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x6	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x6	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21