



"desordenarte"

Una Rutina para Principiantes

Querido CrossFit,

No tengo pelota medicinal, kettlebell, anillas, cuerda, lugar para hacer dominadas o fondos, ni ninguno de los otros equipos que usas, no hay un gimnasio a menos de 100 millas de mi casa, no conozco la mayoría de los movimientos de tu entrenamiento, y estoy muy fuera de forma. ¿Puedes darme un entrenamiento que pueda hacer?

Gracias,

Joe Keepitsimpl

Nos enfrentamos rutinariamente al desafío de proporcionar entrenamientos para personas con poca experiencia en ejercicio y recursos muy limitados. No es nuestra circunstancia preferida, pero el ejercicio parece valer la pena. El reto es ver cuánta capacidad física podríamos motivar con los siguientes parámetros:

- Requiere una cantidad mínima de equipo
- No necesita membresía de gimnasio
- Requiere mínima instrucción
- Bajos requisitos técnicos para los movimientos
- Rutina fija, fácil de seguir
- Accesible a casi todos los niveles de condición física
- Ilimitado en potencial de desarrollo

Nos damos cuenta de que pasar de recursos limitados y experiencia a construir un gimnasio en casa con una máquina de remo, anillas, equipo olímpico de pesas, kettlebells, pelotas medicinales, barra de dominadas, colchonetas, y comenzar un curso de autoaprendizaje requiere un valor indomable y un considerable salto de fe. Nuestra esperanza es que un régimen graduado que involucre algunos ejercicios simples proporcione ganancias suficientemente dramáticas en la condición física como para inspirar un mayor interés y participación en programas más avanzados.

Con esto en mente, diseñamos un régimen que quizás sea accesible para personas como nuestros padres no entrenados. Con esta perspectiva, elaboramos un programa de doce semanas basado en cuatro ejercicios altamente funcionales e indispensables. El equipo total requerido, excluyendo la ropa de entrenamiento, es una barra olímpica y discos.

THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

Recursos para la Rutina de Principiantes

Equipo:

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) es una excelente fuente para los discos de entrenamiento y la barra y discos olímpicos.

-Puedes ahorrar algo de dinero en el envío comprando tu barra y discos olímpicos en un minorista local de fitness, pero es poco probable que encuentres los discos de entrenamiento en una tienda al por menor.

El Peso Muerto:

-Aquí tienes un clip de video de un simple peso muerto. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Aquí de Charles Staley hay una buena descripción del peso muerto. <http://www.dolfzine.com/page362.htm>

La Sentadilla:

-La edición de diciembre de 2002 del CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&g=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) es un buen recurso para la sentadilla.

-Aquí de CrossFit está la Sentadilla Tabata; un protocolo avanzado, pero la forma es muy buena. <http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv>

El Push Press:

-La edición de enero de 2003 del CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&g=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) es un buen recurso para el Push Press.

-Aquí hay un buen Push Press, aunque la imagen es pequeña. <http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Correr:

-Aprende cómo lo hace Michael Johnson, el récord mundial de los 400 metros lisos http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Aquí tienes una excelente referencia sobre la técnica de sprint. <http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/>

Los ejercicios son:

- Caminar/trotar/correr
- Peso muerto
- Press de empuje
- Sentadilla

El régimen es un programa de cinco días a la semana que requiere un compromiso de menos de treinta minutos al día. Según nuestra experiencia, los parámetros de tiempo y frecuencia se ajustan a la disposición y capacidades del público objetivo.

Hemos incluido enlaces a recursos tanto para la instrucción en la mecánica de los ejercicios como para la compra del equipo de pesas en una barra lateral. Podríamos haber diseñado un programa que eliminara la necesidad de pesas, pero esto habría requerido un nivel de condición física inicial considerablemente mayor para incluir dominadas, fondos y otros ejercicios de peso corporal, y habría resultado en una mejora sustancialmente menor de la condición física.

Recomendamos que compres una barra olímpica y discos en un minorista local, y discos de entrenamiento y discos de goma de uno de los proveedores que enumeramos.

Puedes llevar tus pesas a una pista de un instituto o universidad local, o trazar un recorrido de 400 metros en tu barrio y entrenar desde casa. Para trazar un recorrido de 400 metros, utiliza el odómetro de tu coche y encuentra un punto un poco más de una décima de milla desde casa. Correr hasta ese punto y regresar será aproximadamente 400 metros.

Las pautas para el programa son las siguientes:

- Practica y estudia el peso muerto, el press de empuje y la sentadilla durante una semana antes de comenzar las rutinas con peso ligero a moderado, donde el propósito es aprender una buena técnica
- Comienza con el mayor peso con el que te sientas cómodo y puedas ejecutar una forma perfecta tanto en el peso muerto como en el press de empuje
- Generalmente intenta aumentar la carga aproximadamente cinco libras por semana en el peso muerto
- Generalmente intenta aumentar la carga para el press de empuje aproximadamente cinco libras cada dos semanas
- Cada dos semanas se añade una vuelta más en los entrenamientos de los martes y jueves
- Aumenta las cargas solo cuando el último entrenamiento se completó exitosamente
- Cronometra las carreras de los martes y jueves con un reloj
- Desde la semana 3-12, los entrenamientos de los martes y jueves son múltiples esfuerzos de 400 metros donde el descanso entre esfuerzos es exactamente igual al tiempo de la carrera anterior
- Desde la semana 4-12, los entrenamientos de lunes, miércoles y viernes se cronometra desde el inicio hasta el fin
- Desde la semana 6-12, intenta mantener o disminuir los tiempos de los entrenamientos de lunes, miércoles y viernes
- Intenta disminuir los tiempos de 400 metros para los entrenamientos de martes y jueves durante las doce semanas
- Sábado y domingo son días de descanso
- Deja que la intensidad de tu esfuerzo aumente gradualmente cada semana
- Comienza cómodamente; tómallo con calma las primeras semanas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Peso muerto 15, 12, 9	Correr 400 m	Press de hombros 15, 12, 9	Correr 400 m	Sentadillas 15, 12, 9
Semana 2	Peso muerto 18, 15, 9	Correr 400 m	Press de hombros 15, 12, 9	Correr 400 m	Sentadillas 15, 12, 9
Semana 3	Peso muerto x12 400 m	Correr 400 m	18, 15, 12 Press de hombros	Correr 400 m x2	Sentadillas 21, 18, 15
Semana 4	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12	Correr 400 m x2	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12	Correr 400 m x2	Sentadillas x18 Correr 400 m Sentadillas x18
Semana 5	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12	Correr 400 m x3	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12	Correr 400 m x3	Sentadillas x18 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 6	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12	Correr 400 m x3	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12	Correr 400 m x3	Sentadillas x18 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 7	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x3	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x3	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 8	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 9	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 10	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 11	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x5	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x5	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 12	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x6	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x6	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21