

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Allenamenti di riferimento

Greg Glassman

Progettazione dell'allenamento

La progettazione e la realizzazione degli allenamenti è la preoccupazione principale di CrossFit. Fattori come impatto, motivazione, percezione, recupero e tempismo si combinano con decenni di esperienza conditi da fortuna e intuizione per creare la nostra tariffa quotidiana, l'"allenamento del giorno".

Sebbene il processo attraverso il quale progettiamo i nostri allenamenti sia in gran parte razionale, il prodotto finito è spesso apparentemente intriso di qualità più comunemente associate all'arte che all'esercizio fisico, come la simmetria, il tema o il carattere. È in questo senso che in passato ci siamo riferiti alla "coreografia dello sforzo" nel descrivere il meglio della progettazione dell'allenamento.

Quando tutto va bene il prodotto finito prende vita in un mix di eleganza, semplicità, forma e impatto. Questo mese presenteremo sei di questi allenamenti.

Benchmark Workouts

Our intent is two-fold in examining these workouts. First, these workouts, being exemplars of the CrossFit

L'ideale, darci l'opportunità di mettere a nudo alcune delle considerazioni e dei dettagli forse invisibili che valutiamo nel nostro progetto di programmazione. In secondo luogo, questi sei allenamenti introducono una serie di allenamenti che serviranno a misurare e valutare le prestazioni e i miglioramenti attraverso apparizioni ripetute e irregolari nell'"allenamento del giorno". Gli allenamenti intesi come punti di riferimento saranno facilmente distinti dagli altri allenamenti della giornata poiché in ogni caso verrà loro assegnato un nome femminile. (Vedi riquadro.)

I nostri primi sei allenamenti di riferimento sono suddivisi equamente tra due gruppi tematici distinti. I primi tre allenamenti comprendono interamente flessioni, trazioni, addominali e squat, mentre il secondo gruppo si distingue per distici fondamentali del sollevamento pesi ed elementi calistenici o ginnici. Ciascuno viene segnato in base al tempo.

"The Girls"					
Angie	Barbara	Chelsea	Diane	Elizabeth	Fran
100 pull-ups 100 push-ups 100 sit-ups 100 squats for time	20 pull-ups 30 push-ups 40 sit-ups 50 squats 5 rounds for time - 3 minutes rest between rounds	5 pull-ups 10 push-ups 15 squats each minute on the minute for 30 minutes	Deadlift 225 lbs Handstand push-ups 21-15-9 reps 3 rounds for time	Clean 135 lbs Ring Dips 21-15-9 reps 3 rounds for time	Thruster 95 lbs Pull-ups 21-15-9 reps 3 rounds for time

of 5

Allenamenti di riferimento (continua...)

Il Primo Gruppo: Angie, Barbara e Chelsea

Gli allenamenti del primo gruppo, Angie, Barbara e Chelsea, sono molto semplici (composti interamente da esercizi calistenici comuni), molto impegnativi, rinforzano notevolmente la capacità di fare pull-up, e ciascuno presenta una diversa sfida metabolica.

Angie e Barbara includono pull-up, piegamenti, addominali e squat. Chelsea include pull-up, piegamenti e squat ma senza addominali.

Per ciascuno di questi tre allenamenti, i pull-up rappresentano chiaramente la sfida più grande. E, dopo l'allenamento, la maggior parte degli atleti ha manifestato sorpresa per il significativo indolenzimento ai dorsali, deltoidi posteriori e bicipiti. Al CrossFit, il pull-up è sacrosanto e tutti ne hanno bisogno di più. Angie, Barbara e Chelsea supportano questi valori e obiettivi.

Diverse Esigenze Metaboliche

La vera storia di questi tre allenamenti è forse nascosta dalle loro ovvie somiglianze. Ognuno offre uno stimolo metabolico distintamente unico. (Anche se ciascuno è completamente estenuante.)

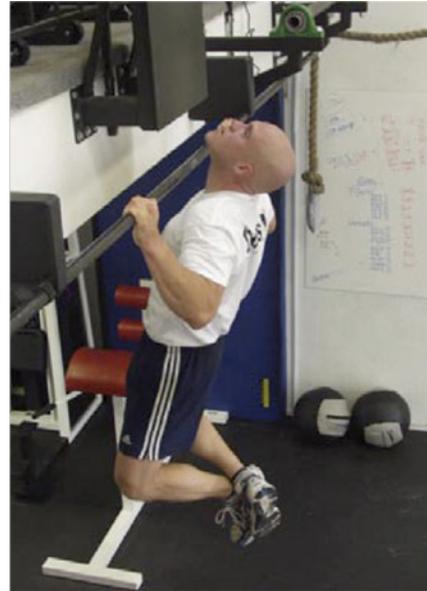
Angie rappresenta circa 20 minuti di lavoro continuo. Anche con le pause necessarie nei pull-up e nei piegamenti, lo sforzo è in gran parte costante dall'inizio alla fine. Per la maggior parte delle persone, il ritmo accelera con ogni nuovo esercizio. Questo allenamento ha un forte sapore aerobico che aumenta durante l'allenamento.

Barbara richiede circa 3 minuti di lavoro intenso seguiti da 3 minuti di riposo, ripetuti per un totale di 5 intervalli. Con circa 3 minuti di lavoro e un rapporto di 1:1 tra lavoro e riposo, si tratta di un intervallo aerobico. Sebbene gli sforzi di tre minuti rientrino nel campo aerobico, sono abbastanza brevi da avere ancora un forte carattere anaerobico.

Chelsea prevede 40 secondi di lavoro per la maggior parte seguiti da 20 secondi di riposo, ripetuti per un massimo di 30 minuti. Con 40 secondi di attività e 20 di riposo, si tratta di un intervallo anaerobico con un riposo abbreviato, che conferisce un forte sapore aerobico. Questo è un intervallo ibrido simile al nostro intervallo Tabata.

Angie, Barbara e Chelsea differiscono nelle richieste metaboliche e ciascuna modifica queste richieste durante l'allenamento. Con Angie, il lavoro diventa più costante man mano che l'allenamento progredisce. Per Barbara, ogni giro richiede un po' più di tempo e di conseguenza aumenta le richieste aerobiche mentre il riposo rimane costante. E, con Chelsea, il riposo si riduce man mano che ogni giro richiede sempre più tempo per essere completato, ma non può superare 1 minuto, quindi la qualità aerobica si afferma attraverso riposi ridotti.

Questa analisi semplifica notevolmente la bioenergetica di questi allenamenti e la natura del metabolismo



2 di 5

Allenamenti di Riferimento (continua...)

lo stimolo varierà a seconda del livello di forma fisica di ogni atleta e della strategia che utilizza per affrontare l'allenamento, ma resta il fatto che questi allenamenti producono stimoli metabolici distinti e variati attraverso diversi percorsi metabolici; ciò è di enorme importanza.

Per semplicità ed eleganza, questi allenamenti sono dei veri gioielli. Richiedono solo una barra per trazioni e circa quindici metri quadrati di spazio. Coinvolgono tutto il corpo con una componente impegnativa per la parte superiore, sono estremamente duri, metabolicamente impegnativi e completi nel loro insieme.



“Diane”



Ottimi Compagni di Viaggio

Per i viaggiatori, questi tre allenamenti sono assolutamente perfetti. Porta con te il Door Gym o l'Ultimate Chinning Bar, entrambi ottimi per trazioni alle porte, e la tua camera d'albergo diventa una palestra perfetta.

Il Secondo Gruppo: Diane, Elizabeth e Fran

Gli allenamenti del secondo gruppo, Diane, Elizabeth e Fran, sono coppie temporizzate in tre round di elementi fondamentali di sollevamento pesi e calistenici.

Diane consiste in stacchi da terra e flessioni in verticale. Elizabeth si compone di hang clean e dip agli anelli, mentre Fran è costituita dai nostri “thruster” e trazioni.

Questi tre allenamenti catturano molto dello spirito del CrossFit. Ogni allenamento non solo combina sollevamento pesi e un elemento calistenico, ma è un potente allenamento per tutto il corpo contenente movimenti funzionali di anca, spinta e trazione.

Sfruttare le Debolezze

Ma il fascino schiacciante di queste 'signore' risiede nella loro magnifica capacità di scovare le debolezze e umiliarti con esse.

Per molti atleti, gli stacchi da 225 libbre, i clean da 135 libbre e i thruster da 95 libbre sono facili. Per questi stessi atleti, le flessioni in verticale, i dip agli anelli e le trazioni sono probabilmente delle carenze. Tipicamente, questi atleti sono più grandi.

Allo stesso modo, quegli atleti per cui le flessioni in verticale, le trazioni e i dip agli anelli sono una passeggiata sono quasi certi di trovarsi in difficoltà con questi carichi e alte ripetizioni nel sollevamento pesi. Tipicamente, questi atleti sono più piccoli.

Questi allenamenti favoriscono i pesi medi? Non sembra. I pesi medi sembrano soffrire su entrambi i fronti.

Ritmo, Strategia e Capacità

Quasi tutti dovranno suddividere gli esercizi di sollevamento pesi o calistenici in sottoinsiemi gestibili. Se riesci a completare senza fermarti, questi allenamenti durano circa 4 minuti ciascuno. Se non sei un ginnasta sollevatore di pesi con i polmoni di un delfino, i tuoi tempi lo rifletteranno.

Considerando ciò, non c'è nulla di cui vergognarsi nel prendersi 60 minuti per completare uno di questi allenamenti. Se i carichi superano la tua capacità anche solo per pochi ripetizioni, allora dovrai modificare l'allenamento con carichi più leggeri. Ma, se

riesci a gestire serie da tre, puoi affrontare gli allenamenti con 7X3 nel primo giro, poi 5X3 nel secondo, e nel terzo giro 3X3.

Flessioni in verticale

Le flessioni in verticale saranno un problema per molte persone. Se questo è un tuo punto debole, esercitarti calciando in verticale e abbassandoti lentamente fino a toccare il suolo con la testa (usa un

“Fran”



cuscino o un'imbottitura) e torna subito in posizione verticale. Con il tempo, imparando ad andare lentamente e con abbastanza ripetizioni, sarai in grado di eseguire una.

Abbiamo visto diverse tecniche di assistenza ingegnose che funzionano tutte nello sviluppo delle flessioni in verticale. Recentemente abbiamo sentito di qualcuno che utilizza una barra per lat machine per aiutarsi nelle flessioni in verticale appendendosi con le ginocchia. È un'ottima idea!

La flessione in verticale è un movimento fondamentale che apre le porte a un mondo di esercizi e abilità che sono meraviglie di equilibrio, agilità, coordinazione, precisione e notevole forza della parte superiore del corpo. (Vedi “Costruzione delle Parallette”) Datti ogni opportunità per imparare questo esercizio. Diane sarà d'aiuto.

“Elizabeth”



Dips agli Anelli

Elizabeth richiede i dips agli anelli. Mi piacerebbe pensare che ormai tutti voi abbiate gli anelli. Ovunque possiate fare trazioni, potete appendere un paio di anelli. Il dip agli anelli è per il dip alla sbarra ciò che lo squat è per la pressa per le gambe (ahi!). Se non avete gli anelli, contattate oggi stesso Tyler Haas di Power Ring Training Systems per rimediare.

Allenamenti di riferimento (continua...)

Esatto. Se hai preso gli anelli solo per completare Elizabeth, diventerà uno degli allenamenti più vantaggiosi che tu abbia mai provato, semplicemente per averti introdotto agli anelli.

Regole e preparazione

Per ognuna delle sei sorelle, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran, l'allenamento richiede di completare il numero richiesto di ripetizioni per ogni esercizio prima di passare al successivo. Puoi dividere qualsiasi serie come necessario, ma non passare al prossimo esercizio finché non hai completato il numero specificato di ripetizioni.

Se stai facendo l'Allenamento del Giorno (WOD), ti stai allenando per questi allenamenti. Fare il WOD e dedicarti al 100% a questi allenamenti quando si presentano è sufficiente. Se li fai, migliorerai; se migliori in questi, stai diventando più in forma.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran ed Elizabeth

Secondo il Servizio Meteorologico Nazionale, l'uso di "nomi propri brevi e distintivi nelle comunicazioni scritte e orali è più rapido e meno soggetto a errori" rispetto ai metodi di identificazione "più complessi", quindi dal 1953 alle tempeste vengono assegnati nomi propri femminili.

Questa comodità e logica ci hanno ispirato a dare a un gruppo speciale di allenamenti nomi di donne, ma qualsiasi cosa che ti lasci a terra esausto per poi attirarti di nuovo merita sicuramente un nome.

In questo giornale ti presentiamo Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran ed Elizabeth. Sei incredibili signore di cui discutiamo in questo numero, che faranno apparizioni irregolari ma ripetute come "Allenamento del Giorno" (WOD).

Solo ripetendo gli allenamenti possiamo misurare con sicurezza i nostri progressi. Abbiamo scelto di ripetere quegli allenamenti più impegnativi, formativi e rappresentativi dell'ideale di fitness di CrossFit, e queste signore rispondono perfettamente a questo.

Entro tre giorni dalla pubblicazione di un allenamento con il nome di una donna su www.CrossFit.com, completa l'allenamento e pubblica i tuoi risultati nei commenti. Stiamo per sviluppare un database basato sulle tue prestazioni in questi allenamenti e volevamo dare un avviso agli abbonati del giornale.