

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entrenamientos de Referencia

Greg Glassman

Diseño de Entrenamientos

El diseño y elaboración de entrenamientos es la principal preocupación de CrossFit. Factores como el impacto, la motivación, la percepción, la recuperación y el tiempo se combinan con décadas de experiencia, aderezadas por la suerte y la intuición, para crear nuestro menú diario, el “Entrenamiento del Día”.

Aunque el proceso por el cual diseñamos nuestros entrenamientos es en gran parte racional, el producto final a menudo parece estar infundido con cualidades más comunes al arte que al ejercicio, como la simetría, el tema o el carácter. En este sentido, hemos mencionado en el pasado “la coreografía del esfuerzo” al describir lo mejor del diseño de entrenamientos.

Cuando todo sale bien, el producto final cobra vida en una mezcla de elegancia, simplicidad, forma e impacto. Este mes presentamos seis de estos entrenamientos.

Entrenamientos de Referencia

Nuestra intención es doble al examinar estos entrenamientos. Primero, estos entrenamientos, siendo ejemplares del CrossFit.

ideal, danos la oportunidad de dejar al descubierto algunos de los consideraciones y detalles posiblemente invisibles que sopesamos nuestro diseño de programación. En segundo lugar, estos seis entrenamientos. Introducir una serie de entrenamientos que te servirán para medir y comparar su desempeño y Mejoras a través de apariciones repetidas e irregulares. en el “Entrenamiento del día”. Los entrenamientos previstos. ya que los puntos de referencia se distinguirán fácilmente de otros Entrenamientos del Día al ser dados, en cada Por ejemplo, un nombre femenino. (Ver recuadro).

Nuestros primeros seis entrenamientos de referencia se dividen equitativamente entre dos grupos temáticos distintos. Los primeros tres entrenamientos se componen enteramente de flexiones, dominadas, abdominales y sentadillas, mientras que el segundo grupo se distingue por combinaciones de elementos fundamentales de levantamiento de pesas y calistenia o gimnasia. Cada uno está puntuado por tiempo.

Angie					
100 dominadas	Chelsea	5 dominadas	Elizabeth	Cargada 135 lbs	20 dominadas
100 flexiones 100 abdominales 100 sentadillas por tiempo	30 flexiones 40 abdominales 50 sentadillas Peso muerto 225 lbs 21-15-9 repeticiones 3 rondas por tiempo	10 flexiones 15 sentadillas cada minuto en el minuto durante 30 minutos	Flexiones de parada de manos Thruster 95 lbs 21-15-9 reps 3 rounds for time	Fondos en anillas Fondos en Anillas 21-15-9 reps 3 rounds for time	Dominadas 5 rondas por tiempo - 3 minutos de descanso entre rondas 21-15-9 reps 3 rounds for time

de 5

Entrenamientos de referencia (continuación...)

El primer grupo: Angie, Barbara y Chelsea

Los entrenamientos del primer grupo, Angie, Barbara y Chelsea, son súper simples (están compuestos enteramente de calistenia común), muy duros, refuerzan dramáticamente las dominadas y, sin embargo, cada uno presenta un desafío metabólico diferente.

Angie y Barbara contienen dominadas, flexiones, abdominales y sentadillas. Chelsea contiene dominadas, flexiones y sentadillas, pero no abdominales.

Para cada uno de estos tres entrenamientos, las dominadas presentan claramente el mayor desafío. Y, después de los entrenamientos, la mayoría de los atletas expresaron sorpresa por su importante dolor en los dorsales, deltoides posteriores y bíceps. En CrossFit las dominadas son sacrosantas y todo el mundo necesita más. Angie, Barbara y Chelsea apoyan estos valores y objetivos.

Demandas metabólicas variadas

Sin embargo, la verdadera historia de estos tres entrenamientos quizás esté oculta por sus obvias similitudes. Cada uno ofrece un estímulo metabólico claramente único. (Sin embargo, cada uno es completamente agotador).

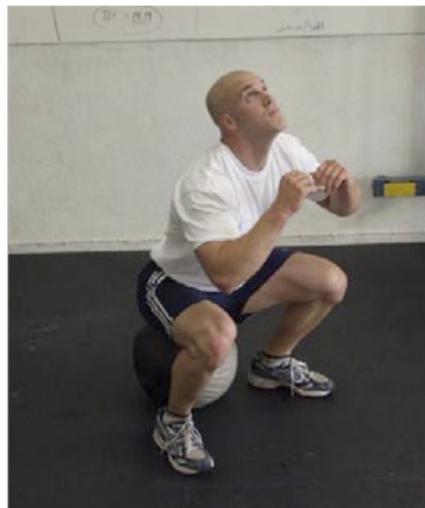
Angie representa unos 20 minutos de trabajo continuo. Incluso con las pausas necesarias en las dominadas y flexiones, el esfuerzo es prácticamente constante de principio a fin. Para la mayoría, el ritmo aumenta con cada nuevo ejercicio. Este entrenamiento tiene un fuerte sabor aeróbico que aumenta a lo largo del entrenamiento.

Barbara exige aproximadamente 3 minutos de trabajo total, puntuados por 3 minutos de descanso repetidos durante un total de 5 intervalos. Con aproximadamente 3 minutos de trabajo y una proporción de trabajo y descanso de 1:1, este es un intervalo aeróbico. Aunque los esfuerzos de tres minutos llegan al césped aeróbico, son lo suficientemente cortos como para tener un fuerte carácter anaeróbico.

Chelsea tuvo un tiempo de espera de 40 segundos de trabajo para la mayoría, seguidos de 20 segundos de descanso repetidos hasta por 30 minutos. A los 40 segundos "encendido" y 20 "apagado", se trata de un intervalo anaeróbico con un descanso abreviado, lo que imparte un fuerte sabor aeróbico. Este es un intervalo híbrido como nuestro intervalo Tabata.

Angie, Barbara y Chelsea difieren en las demandas metabólicas y cada una cambia estas demandas a lo largo del entrenamiento. Con Angie el trabajo se vuelve más estable a medida que avanza el entrenamiento. Para Bárbara cada ronda dura un poco más y en consecuencia aumenta la demanda aeróbica mientras el resto se mantiene constante. Y con el Chelsea el descanso se reduce a medida que cada ronda tarda cada vez más en completarse, pero no puede exceder 1 minuto, por lo que la calidad aeróbica se afirma a través de descansos cada vez menores.

Este análisis simplifica enormemente la bioenergética de estos entrenamientos y la naturaleza del metabolismo.



Entrenamientos de Referencia (continuación...)

el estímulo variará dependiendo del estado físico de cada atleta y de la estrategia que utilice para abordar el entrenamiento, pero queda claro que estos entrenamientos generan estímulos metabólicos distintos y variados a través de varios caminos metabólicos; esto es enormemente importante.

Por su simplicidad y eficacia, estos entrenamientos son joyas. Cada uno requiere solo una barra de dominadas y unos quince pies cuadrados de espacio. Son de cuerpo completo con un componente desafiante para la parte superior del cuerpo, extremadamente duros, metabólicamente exigentes y colectivamente completos.



“Diane”



Compañeros de Viaje Ideales

Para los viajeros, estos tres entrenamientos son absolutamente perfectos. Lleva contigo el Door Gym o el Ultimate Chinning Bar, ambos son excelentes barras de dominadas portátiles para puertas, y tu habitación de hotel se convierte en el gimnasio perfecto.

El Segundo Grupo: Diane, Elizabeth y Fran

Los entrenamientos del segundo grupo, Diane, Elizabeth y Fran son tríos cronometrados de tres rondas que combinan elementos fundamentales de levantamiento de pesas y calistenia.

Diane consta de levantamientos muertos y flexiones de manos. Elizabeth se compone de cargadas colgantes y fondos en anillas, mientras que Fran está formada por nuestro “thruster” y dominadas.

Estos tres entrenamientos capturan gran parte del espíritu de CrossFit. Cada entrenamiento no solo combina levantamiento de pesas y un elemento calisténico, sino que es un poderoso entrenamiento de cuerpo completo que incluye movimientos funcionales de cadera, empuje y tracción.

Explotando Debilidades

Pero el encantador desafío de estas rutinas radica en su magnífica capacidad para descubrir debilidades y humillarte con ellas.

Para muchos atletas, los levantamientos muertos con 225 libras, cargadas con 135 libras y thrusters con 95 libras son fáciles. Para estos mismos atletas, las flexiones de manos, los fondos en anillas y las dominadas suelen ser deficiencias. Típicamente, estos atletas son más grandes.

De manera similar, aquellos atletas para quienes las flexiones de manos, las dominadas y los fondos en anillas son sencillos, casi seguro que se verán desafiados por estas cargas y repeticiones altas en el levantamiento de pesas. Típicamente, estos atletas son más pequeños.

¿Favorecen estos entrenamientos a los atletas de peso medio? No parece ser así. Los de peso medio parecen sufrir en ambos extremos.

de 5

Ritmo, Estrategia y Capacidad

Casi todos tendrán que dividir ya sea los ejercicios de levantamiento de pesas o los ejercicios calisténicos en subconjuntos manejables. Si puedes hacerlos sin parar, estos entrenamientos toman alrededor de 4 minutos cada uno. Si no eres un gimnasta con pulmones de delfín, tus tiempos lo reflejarán.

Con esto en mente, no hay vergüenza en tomarse 60 minutos para terminar uno de estos entrenamientos. Si las cargas son superiores a tu capacidad incluso con pocas repeticiones, entonces no tendrás más remedio que modificar el entrenamiento con cargas más ligeras. Pero, si

puedes manejar series de tres, podrás pasar por los entrenamientos con 7X3 en la primera ronda, luego 5X3 en la segunda, y en la tercera ronda 3X3.

Flexiones en Parada de Manos

Las flexiones en parada de manos presentarán un problema para un buen número de personas. Si este es un punto débil para ti, practica levantándote en la parada de manos y bajando lentamente hasta que tu cabeza toque el suelo (usa una

“Elizabeth”



“Fran”



almohada o cojín) y rápidamente vuelve a levantarte en la parada de manos. Con el tiempo, aprendiendo a hacerlo lo suficientemente lento y con suficientes repeticiones, podrás hacer una flexión hacia arriba.

Hemos visto varias técnicas ingeniosas de asistencia que funcionan para desarrollar las flexiones en parada de manos. Recientemente escuchamos de alguien que usaba una barra de jalón y un stack para ayudar en las flexiones en parada de manos colgándose de la barra con las rodillas. ¡Es una gran idea!

La flexión en parada de manos es un movimiento de entrada que abre las puertas a un mundo de ejercicios y habilidades que



son maravillas de equilibrio, agilidad, coordinación, precisión y notable fuerza en la parte superior del cuerpo. (Ver “Construcción de Paralelas”) Date la oportunidad de aprender este ejercicio. Diane ayudará.

Fondos en Anillas

Elizabeth requiere fondos en anillas. Me gustaría pensar que ya todos tienen anillas. En cualquier lugar donde puedas hacer dominadas, puedes colgar un par de anillas. El fondo en anillas es al fondo en barra lo que las sentadillas son a la prensa de piernas (¡ay!). Si no tienes anillas, por favor contacta a Tyler Haas de Power Ring Training Systems hoy y hazlo.

Entrenamientos de Referencia (continuación...)

Correcto. Si compraste anillas solo para completar Elizabeth, se convertiría en uno de los entrenamientos más beneficiosos que hayas intentado, solo por introducirte a las anillas.

Reglas y Preparación

Para cada una de las seis hermanas, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth y Fran, el entrenamiento requiere que completes el número requerido de repeticiones para cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Puedes dividir cualquier serie según sea necesario, pero no avances al siguiente ejercicio hasta que completes el número especificado de repeticiones.

Si estás haciendo el Entrenamiento del Día (WOD), te estás preparando para estos entrenamientos. Hacer el WOD y aplicarte al 100% a estos entrenamientos cuando aparezcan es suficiente. Si los realizas, mejorarás; si mejoras en estos, te estás volviendo más en forma.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran y Elizabeth

Según el Servicio Meteorológico Nacional, el uso de “nombres propios cortos y distintivos en las comunicaciones escritas y habladas es más rápido y menos propenso a errores” que métodos de identificación “más complicados”, por lo que desde 1953 las tormentas han sido asignadas con nombres femeninos.

Esta conveniencia y lógica inspiró que otorgáramos nombres femeninos a un grupo especial de entrenamientos, pero cualquier cosa que te deje tendido y sin fuerzas solo para atraerte de nuevo más tarde ciertamente merece un nombre.

En este Diario te presentamos a Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran y Elizabeth. Seis increíbles damas cuyas cualidades discutimos en este número, aparecerán de manera irregular pero repetida como el “Entrenamiento del Día” (WOD).

Solo repitiendo entrenamientos podemos medir nuestro progreso con confianza. Hemos elegido repetir aquellos entrenamientos más desafiantes, formativos y expresivos del ideal de acondicionamiento físico de CrossFit, y estas damas cumplen con esos requisitos.

Dentro de los tres días posteriores a que se publique un entrenamiento con nombre femenino en www.CrossFit.com, completa el entrenamiento y publica tus resultados en los comentarios. Vamos a desarrollar una base de datos en torno a tu rendimiento en estos entrenamientos y queríamos dar un “aviso” a los suscriptores del Diario.