

il **Crossfit** R I V I S T A A R T I C O L I

Punteggi dell'ergometro e allenamenti da Hall of Fame

Greg Glassman

I tempi del vogatore ergometro sono dominati da atleti più pesanti. Consulta le classifiche Concept II per pesi leggeri e pesi massimi a ogni distanza. Il canottaggio su ergometro è un gioco da pesi massimi!

Le ragioni sono un complesso mix di fisica e fisiologia, e le influenze variano da un tipo di ergometro all'altro e da distanze più brevi a più lunghe. Infatti, la scienza del canottaggio e degli ergometri offre un'ottima occasione per ripassare molta fisiologia, fisica e matematica di base.

Tim Granger dell'Università di Cambridge ha sviluppato un algoritmo che ci permette di confrontare i punteggi di canottaggio a diversi pesi. Ci sono alcune limitazioni intrinseche, e Tim le spiega sul suo sito, ma complessivamente è un ottimo metodo per valutare i punteggi di canottaggio e confrontare i risultati.

Ad esempio, utilizzando questo algoritmo, scopriamo che un uomo di 100 kg (220 libbre) con un tempo di 7 minuti sui 2.000 metri equivale a un uomo di 75 kg (165 libbre) che rema per 7 minuti e 30 secondi sui 2.000 metri.

È importante notare che il Dr. Granger ha sviluppato questo algoritmo esaminando le relazioni matematiche dei record mondiali sui tempi di ergometro a distanze variabili. L'importanza qui è che stiamo

confrontando individui di pesi diversi con modelli che riflettono le relazioni riscontrate tra individui che hanno quasi ottimizzato la performance umana.

Questo algoritmo rende uno degli strumenti più efficaci e stimolanti di CrossFit, il vogatore indoor Concept II, un'esperienza ancora più pratica e significativa offrendo un terreno di gioco equo.

Ecco alcuni ottimi siti sulla scienza del canottaggio:

Scala ergo regolata per peso/sexo/età
(<http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html>).

Il design unico di Rowperfect
(<http://www.rowperfect.com.au/physics.html>) e la compensazione per peso
(http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparision.html).

Dall'Università di Oxford, la fisica di base del canottaggio
(<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5>).

Dall'Università di Oxford, la fisica degli ergometri
(<http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html>).

Fisiologia e prestazioni nel canottaggio da un rinomato fisiologo dell'esercizio e allenatore di canottaggio, Dr. Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>).

di 2

Punteggi Ergometro & Allenamenti della Hall of Fame (continua...)

Allenamenti della Hall of Fame

Questi tre allenamenti hanno in comune il fatto di essere completi, semplici, impegnativi ed efficaci. Non possiamo pensarci senza ridere. (Usano anche tutti il vogatore.)

Il primo è il nostro famoso allenamento “Fight Gone Bad”. In questo allenamento ti sposti da ciascuna delle cinque stazioni dopo un minuto. È un round di cinque minuti con una pausa di un minuto prima di ripetere. L'abbiamo usato in versioni da 3 e 5 round.

Le stazioni sono:

1. Wall-ball – palla da 20 libbre, bersaglio a 8 piedi.
2. Sumo deadlift high-pull – 75 libbre
3. Box jump – scatola da 20 pollici
4. Push press – 75 libbre
5. Vogata – calorie

Il timer non si azzerà o ferma tra gli esercizi. Al comando “cambio”, tutti gli atleti devono passare immediatamente alla stazione successiva.

Si assegna un punto per ogni ripetizione, tranne sulla vogata, dove ogni caloria vale un punto.

Con questo allenamento possiamo dare un valore intero alla preparazione metabolica per sforzi ad alta intensità mista con parametri di combattimento professionale (UFC).

Il secondo è l'allenamento “Tabata This”, dove l'intervallo Tabata di 20 secondi di lavoro seguito da 10 secondi di riposo ripetuto 8 volte viene applicato a squat, vogatore, pull-up, sit-up e push-up con una pausa di rotazione di un minuto tra gli esercizi.

Ogni esercizio è valutato dal numero più basso di ripetizioni (calorie sulla vogata) in ciascuno degli otto intervalli. Durante il tempo di rotazione/riposo di un minuto, il timer

non si ferma ma continua a scorrere. Il punteggio è la somma dei punteggi delle cinque stazioni.

Questo allenamento capovolge il concetto di intervallo Tabata ma è così potente nell'impatto che rimane un favorito tra il nostro team.

Un terzo classico allenamento CrossFit è l'elegante allenamento “row/thruster/pull-up” che include una vogata di 1.000 metri, un thruster di 45 libbre con cinquanta ripetizioni (front squat profondo/push-press) e 30 pull-up. Questo workout è valutato dal tempo necessario per completare tutti gli esercizi. Prova diversi ordini dei tre esercizi e confronta i tempi.

Questi tre allenamenti possono essere usati per quantificare la tua capacità in un modo che rifletta il modello CrossFit per il fitness.



Greg Glassman è il fondatore (con Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è il direttore del CrossFit Journal.