

# CrossFit

---

JOURNAL ARTICLES

---

## ¿Qué tan en forma estás?

Greg Glassman

---

Desde hace tiempo deseamos ofrecer una competencia de fitness que sea coherente con nuestro modelo de acondicionamiento físico (ver CrossFit Journal octubre de 2002, "¿Qué es el fitness?"), pero hemos encontrado que la tarea está llena de dificultades.

Pronto nos dimos cuenta de que la logística de organizar una competencia de fitness en el lugar, como STREND, es complicada y, en última instancia, limita el número de participantes. La prueba de fitness, o competencia, que ofrecemos este mes se lleva a cabo en una instalación y momento que elija el atleta.

Nuestra esperanza inicial era diseñar una competencia que no solo reflejara el concepto amplio de fitness de CrossFit, sino que también acomodara a hombres y mujeres, atletas grandes y pequeños, jóvenes y mayores, y personas de todos los niveles de fitness. Además, queríamos una competencia que motivara y recompensara las mejoras en el acondicionamiento entre los más aptos. Específicamente, nos propusimos motivar una mejora en la fuerza absoluta, la fuerza relativa y las bases gimnásticas de todos los participantes de CrossFit. Desafortunadamente, esta última consideración hizo que el diseño fuera problemático para muchos que no son ya muy aptos y masculinos. Así que, lo que terminamos teniendo fue una competencia donde la capacidad incluso para completar la prueba sugiere un nivel de fitness bastante avanzado.

Al observar las diez adaptaciones físicas generales al ejercicio (resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia, potencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, precisión, coordinación y equilibrio) vimos que los movimientos avanzados de calistenia y levantamiento de pesas presentan una excelente oportunidad para mejorar habilidades neurológicas como la agilidad, la precisión, la coordinación y el equilibrio. Pronto nos dimos cuenta de que cualquier prueba que empujara los límites para los movimientos gimnásticos iba a eliminar a un gran

segmento del público que hace ejercicio y, de hecho, a algunos de nuestros atletas dedicados.

Al final, decidimos que mejorar estas habilidades neurológicas y, por lo tanto, fomentar un mayor nivel de fitness en nuestros participantes era más importante que ofrecer una prueba que fuera universalmente inclusiva. Somos, en última instancia, un programa de fitness de élite, y cualquier prueba de fitness de élite contendrá elementos que no pueden ser realizados por todos. También sentimos que muchos de nuestros mejores atletas, aunque están entre las personas más aptas del mundo, necesitaban motivación adicional para mejoras en la fuerza absoluta, la fuerza relativa y las bases gimnásticas.

Aunque no nos disculpamos por ofrecer una prueba de fitness que mejor sirve a los ya muy aptos, hemos desarrollado varias estrategias para que otros puedan participar y, lo que es más importante, beneficiarse al practicar y trabajar hacia la finalización de la prueba. Para cada fase de nuestra prueba hemos sugerido adaptaciones para mujeres, jóvenes, mayores o cualquier otra persona que aún no pueda completar toda esta competencia.

Igualmente desconcertante fue la dificultad de probar varias capacidades simultáneamente en lugar de por separado. El origen de esta preocupación surge, como habrás adivinado, de nuestra afirmación repetida de que la combinación y mezcla de demandas replica más claramente las demandas de la naturaleza.

Un aspecto de la evaluación de atletas que sigue siendo complicado es equilibrar los elementos favorables para atletas más grandes y más pequeños. Refereamos debates entre nuestros atletas más grandes y más pequeños casi a diario. Los más grandes quieren hacer peso muerto, press de banca y lanzamientos. Los más pequeños quieren correr, saltar y hacer dominadas.

---

de 4

---

## ¿Qué tan en forma estás? (continuación...)

Nuestros requisitos de diseño incluyeron, pero no se limitaron a lo siguiente: resultados cuantificables; coherencia con el concepto de fitness de CrossFit; elevar nuestro compromiso con la mejora de la fuerza absoluta, la fuerza relativa y las bases gimnásticas; equilibrar las habilidades intrínsecas de atletas más pequeños y más grandes; enfatizar ejercicios críticos y fundamentales para el entrenamiento avanzado; mezclar demandas de entrenamiento dentro de cada prueba y, por supuesto, a lo largo de toda la competición; un diseño que identifique las debilidades de un atleta y que posiblemente sirva como un plan de entrenamiento para mejorar la condición física general; y, finalmente, queríamos diseñar una competición que fuera “difícil de verdad.”

La competición que hemos diseñado consta de cinco pruebas. Se realiza una prueba por cada uno de los cinco días en el orden dado.

Hemos enumerado dentro de la descripción de cada prueba un posible entrenamiento que evaluaría y, por consiguiente, mejoraría el desempeño de esa prueba. Al diseñar cada prueba, nos preguntamos qué tipo de fitness podría desarrollarse al convertir las pruebas en entrenamientos que se repitieran a la exclusión de otros trabajos y con el único propósito de mejorar las pruebas. La respuesta en el caso de este producto final es “fitness de élite.”

### Prueba 1: Press de banca 1 repetición seguido de una serie máxima de dominadas

**Desempeño:** Aumenta hasta un máximo de una repetición y dentro de 30 segundos de dejar la carga, comienza las dominadas. Se permite cualquier tipo de agarre en las dominadas siempre que el rango de movimiento sea completo, de arriba a abajo.

**Puntuación:** Multiplica la carga del press de banca en libras por el número de dominadas completadas.

**Modificaciones:** Cuando sea necesario, usa un dispositivo de asistencia para dominadas como un “Gravitron.”

**Características:** Esta prueba evalúa la fuerza y resistencia del tren superior tanto en términos absolutos como relativos.

**Ejercicio:** Esta prueba se puede practicar como un entrenamiento de tres a cinco repeticiones de la prueba, descansando entre esfuerzos según sea necesario.

### Prueba 2: Clean and Jerk 15 repeticiones

**Desempeño:** No hay límite de tiempo, pero el peso no puede descansar en el suelo. Se puede descansar en la posición colgada, en rack, o por encima de la cabeza. En el suelo, el atleta debe tocar e ir. La técnica no es crítica de otra manera.

**Puntuación:** La puntuación es exactamente la carga levantada.

**Modificaciones:** No se necesitan modificaciones para esta prueba.

**Características:** Este movimiento clásico es tradicionalmente una excelente prueba de fuerza general, pero cuando se realiza a 15 repeticiones se convierte en un desafío metabólico extraordinario, como lo demuestran el ritmo cardíaco y respiratorio máximos.

**Ejercicio:** Esta prueba se puede practicar como un entrenamiento completando la prueba y luego repitiendo a doce y nueve repeticiones con la misma carga, descansando entre esfuerzos según sea necesario.

### Prueba 3: Sentadilla Tabata seguida de 4 minutos de Muscle-ups

- Rendimiento:** Después del octavo intervalo de Sentadilla Tabata, el atleta tiene diez segundos más de descanso y luego dispone de 4 minutos para completar tantos muscle-ups como sea posible. Los muscle-ups no necesitan ser consecutivos, es decir, pueden incluir descansos. Todas las sentadillas deben ir desde abajo del paralelo hasta la extensión completa de la cadera y pierna.
- Puntuación:** La puntuación de la prueba es el resultado de la Sentadilla Tabata (el menor número de sentadillas en cada uno de los ocho intervalos de veinte segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso) multiplicado por el número de muscle-ups completados en cuatro minutos. Tiempo total de la prueba: 8 minutos.
- Modificaciones:** En cuanto al muscle-up, hay dos posibilidades de adaptación. Una es asistir manualmente: alguien empujando al atleta hacia arriba. La otra es reemplazar el muscle-up con cuatro minutos de dominadas y fondos.
- Características:** La Sentadilla Tabata es un clásico de CrossFit que pone a prueba tanto la función atlética de la cadera como la capacidad aeróbica y anaeróbica. El muscle-up es posiblemente el mejor ejercicio para la parte superior del cuerpo. Esta combinación por sí sola sugiere la condición física total de un atleta.
- Ejercicio:** Esta prueba puede practicarse como entrenamiento completando la prueba y luego repitiéndola tras un descanso prolongado.

### Prueba 4: Peso muerto 1 RM seguido de un máximo de flexiones en pino

- Rendimiento:** Aumenta hasta un máximo de una repetición y dentro de los 30 segundos de completar el peso muerto, comienza las flexiones en pino. Las flexiones en pino deben llevar las orejas por debajo de las manos, por lo que deben hacerse en barras paralelas, paralelas o alguna otra plataforma elevada como sillas o libros. Usar la pared para el equilibrio está bien.
- Puntuación:** Multiplica la carga del peso muerto en libras por el número de flexiones en pino completadas.
- Modificaciones:** Hay dos opciones para modificar esta prueba. La primera es proporcionar asistencia manual a las flexiones en pino. Normalmente, se hace levantando al atleta por las pantorrillas o los tobillos. Alternativamente, donde incluso el pino es un desafío, el ejercicio sustitutivo es un press de hombros.
- Características:** Este dúo representa una estimación razonable de la fuerza total de un atleta, tanto relativa como absoluta, de la parte superior e inferior del cuerpo.
- Ejercicio:** Esta prueba puede practicarse como un entrenamiento de tres a cinco repeticiones de la prueba, descansando entre los esfuerzos según sea necesario.

## ¿Qué tan en forma estás? (continuación...)

<b>Prueba 5: Corre 800 metros, Thrusters 75 lbs x 21 repeticiones, Dominadas en "L" 21 repeticiones</b>	
<b>Rendimiento:</b>	El thruster debe iniciar desde una sentadilla completa en cada repetición. Las dominadas en "L" son dominadas con las piernas extendidas hacia el frente del atleta. No se permiten dominadas donde los talones caen por debajo del trasero o las piernas se doblan más que ligeramente. No es necesario que el thruster y las dominadas en "L" se realicen consecutivamente, es decir, sin pausas. Cualquier tipo de agarre es aceptable para las dominadas, pero el rango de movimiento debe ser completo.
<b>Puntuación:</b>	Se cronometra todo el esfuerzo desde el inicio de la carrera hasta la última dominada. Se registra el tiempo en minutos y segundos.
<b>Modificaciones:</b>	Cuando sea necesario, se puede reducir la carga para los thrusters y las dominadas en "L" pueden ser asistidas levantando suavemente los talones o permitiendo una "L" descuidada. Para aquellos que no pueden realizar una dominada, se puede usar un dispositivo de dominadas asistidas.
<b>Características:</b>	Esta prueba es clásico CrossFit. La combinación de un ejercicio metabólico monoestructural (correr) con un movimiento de levantamiento de pesas de alta demanda (Thruster: sentadilla frontal/presión de hombros) y un movimiento de peso corporal muy exigente (dominada en "L"), todo cronometrado, es distintivamente CrossFit e indica directamente la capacidad total de un atleta.
<b>Ejercicio:</b>	Esta prueba puede practicarse como un ejercicio realizando la prueba y repitiéndola después de un descanso prolongado.

### Puntuación de las Pruebas

Esta tabla describe un sistema de otorgamiento de puntos por cada puntuación de la prueba. El total de puntos para las cinco pruebas puede variar de 20 a 100 puntos. Una persona que obtenga 20 puntos es un atleta razonablemente bueno. Cualquiera que consiga 100 puntos tiene una afirmación creíble de ser uno de los más en forma del mundo. No te desespere si tu puntuación parece un suspenso en un examen de ortografía de sexto grado: los números son solo eso, números.

**TABLA DE PuntuACIÓN**

<b>Puntos</b>	<b>4 puntos cada uno</b>	<b>8 puntos cada uno</b>	<b>12 puntos cada uno</b>	<b>16 puntos cada uno</b>	<b>20 puntos cada uno</b>
<b>Prueba 1 Banco/Dominadas</b>	6,000-8,124 ej. 300x20 = 6,000	8,125-10,499 ej. 325x25 = 8,125	10,500-13,124 ej. 350x30 = 10,500	13,125-15,999 ej. 375x35 = 13,125	16,000+ ej. 400x40 = 16,000
<b>Prueba 2 Clean &amp; Jerk</b>	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
<b>Prueba 3 Sentadilla Tabata/Muscle-up</b>	180 - 284 ej. 18x10 = 180	285 - 399 ej. 19x15 = 285	400 - 524 ej. 20x20 = 400	525 - 659 ej. 21x25 = 525	660+ ej. 22x30 = 660
<b>Prueba 4 Peso Muerto/Flexiones de Pino</b>	3,500-4,799 ej. 350x10 = 3,500	4,800-6,749 ej. 400x12 = 4,800	6,750-9,999 ej. 450x15 = 6,750	10,000-14,999 ej. 500x20 = 10,000	15,000+ ej. 600x25 = 15,000
<b>Prueba 5 Carrera/Thrusters/ Dominadas en "L"</b>	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00