

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Gerador de Intervalos

Greg Glassman

Não existem intervalos ruins, apenas esforços fracos. A variedade e a intensidade determinarão sua preparação. Aqui está um esquema para diversificar seu treino anaeróbico.

Os intervalos gerados por este experimento certamente serão anaeróbicos, mas também terão um impacto aeróbico significativo.

Experimente esses intervalos antes ou depois dos seus treinos regulares ou nos dias de descanso.

<i>Multiplicador</i>	<i>x10Trabalho</i>	<i>x5Descanso</i>	<i>x2# de</i>
<i>Número do Dado</i>			<i>Int'v</i>
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Lance um dado (ou três) e no primeiro lançamento multiplique o número por 10 para o intervalo de trabalho.

Em seguida, lance o segundo dado e multiplique por 5 para o intervalo de descanso.

Lance novamente e multiplique por 2 para obter o total de intervalos.



Greg Glassman é o fundador (com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz e é o editor da Revista CrossFit. Ele é um ex-ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e condicionamento físico desde o início dos anos 1980.