

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Generador de Intervalos

Greg Glassman

No hay intervalos malos, solo esfuerzos débiles. La variedad y la intensidad determinarán tu preparación. Aquí tienes un esquema para añadir variedad a tu trabajo anaeróbico.

Los intervalos generados por este experimento serán ciertamente anaeróbicos, pero también ofrecerán un considerable beneficio aeróbico.

Prueba estos intervalos antes o después de tus entrenamientos habituales o en días de “descanso”.

<i>Multiplicador</i>	<i>x10Trabajo</i>	<i>x5Descanso</i>	<i>x2# de Intervalos</i>
Número del dado			
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Lanza un dado (o tres dados) y multiplica el número obtenido por 10 para definir el intervalo de trabajo.

Luego, lanza otro dado y multiplica el número por 5 para el intervalo de descanso.

Vuelve a lanzar y multiplica por 2 para obtener el número total de intervalos.

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador físico y de acondicionamiento desde principios de los años 80.