

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Glossário de Condicionamento Metabólico

Pukie & Greg Glassman



**VO2 máx:** Quantidade máxima de oxigênio que pode ser usada continuamente dividida pela massa corporal. Considerado o padrão ouro da aptidão aeróbica, a ligeira vantagem que atletas de resistência têm sobre atletas anaeróbicos no VO2 máx pode ser atribuída à baixa massa corporal dos atletas de resistência. Posso usar uma definição semelhante de força – dividindo os levantamentos pelo peso - para mostrar que pessoas menores são mais fortes que as maiores.

**Aeróbico:** Baixa potência, baixa intensidade, longa duração – mais de alguns minutos. Isso é o básico. Quando enfrentam esforços reais, esses caras desabam!

**Anaeróbico:** Esforços de alta potência, alta intensidade, de curta duração – aqueles com menos de alguns minutos. Anaeróbico vem do grego e significa “vale a pena.” Pukie quer saber por que há 1 milhão de triatletas recreativos, mas apenas 7 atletas recreativos de 800 metros.

**Limiar de Lactato:** O ponto em que, à medida que a intensidade do trabalho aumenta, os níveis de ácido láctico no sangue sobem mais rápido do que podem ser controlados. O ácido láctico é um subproduto do trabalho anaeróbico. Também conhecido como “limiar anaeróbico”, o limiar de lactato marca o ponto de intensidade onde o trabalho se torna largamente anaeróbico. Esse é também o “ponto de descanso.”

**Treinamento intervalado:** Protocolo de exercício com períodos definidos de descanso e trabalho de alta intensidade. É assim que atletas anaeróbicos desenvolvem altos níveis de aptidão aeróbica – através de intervalos. Quero conhecer o cientista que inventou isso. Como mais você poderia fazer um trabalho de alta intensidade?

**Monitor de frequência cardíaca:** Tudo se resume ao desempenho. Esqueça a frequência cardíaca. O monitor é um brinquedo divertido, no entanto. Misture desidratação, cerveja, colina íngreme, bicicleta, dia quente e úmido e veja quem consegue o número mais alto. Já vi sete pessoas acima de 200 ao mesmo tempo na mesma colina. O que você e seus amigos conseguem fazer?



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

de