

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Allenamenti di squadra

Greg Glassman



CrossFit potrebbe essere uno dei pochi movimenti dal basso nella storia del fitness. Quando abbiamo lanciato il nostro sito web circa 32 mesi fa, speravamo che pubblicando allenamenti quotidiani, qualcuno, da qualche parte, li avrebbe scoperti, provati, ne avrebbe compreso l'efficacia, sarebbe tornato e, infine, avrebbe attirato altri verso il nostro concetto. Speravamo di avviare una rivoluzione nel fitness che potesse sfidare il modello commerciale portando programmi di fitness più efficaci alle masse. Il piano originale richiedeva che strutturassimo gli allenamenti in modo che qualsiasi individuo ragionevolmente ingegnoso o ambizioso potesse partecipare. Vedevo i nostri allenamenti come agenti incendiari lanciati al vento. Sapevamo che se CrossFit fosse diventato

di 0

## Allenamenti di squadra (continua...)

si realizzerebbe attraverso il lavoro di diversi individui sparsi in tutto il mondo. Detto questo, il nostro focus e design si sono concentrati principalmente sull'individuo e il suo allenamento, piuttosto che sul team o il gruppo e le loro necessità.

Siamo riusciti a diffondere il concetto di CrossFit e ora collaboriamo strettamente con molti clienti istituzionali; militari e forze dell'ordine, squadre sportive e club dove la maggior parte dei nostri Workout of the Day (WOD) non sono facilmente applicabili a un team. Esaminando i WOD, noterete che molti, se non la maggior parte, non si prestano logicamente al lavoro di squadra. Tipicamente, il problema sarebbe che far partecipare, diciamo, 10 individui a un allenamento simultaneamente potrebbe richiedere dieci vogatori, dieci corde e dieci kettlebell in un giorno e dieci set di anelli, dieci rack per squat e dieci sviluppatori glute-ham il giorno successivo. Questo sarebbe possibile per un cliente istituzionale con un grande budget che ha aderito completamente al concetto di CrossFit e ha impegnato tutte le sue risorse al nostro modello, ma non è ciò con cui di solito abbiamo a che fare. (Alternativamente, inviare uno o due membri del team alla volta attraverso i nostri WOD potrebbe richiedere diverse ore in alcuni casi.) Generalmente, i nostri clienti di team devono lavorare con le attrezzature esistenti, hanno risorse limitate per attrezzature aggiuntive e non possono affrontare l'argomento di una conversione completa a CrossFit e riproporre le loro palestre con i loro superiori senza una misura chiaramente dimostrabile di successo con il nostro programma e le risorse attuali.

Con esattamente questi clienti istituzionali in mente, abbiamo sviluppato trenta allenamenti di squadra che speriamo faciliteranno i leader PT (allenamento fisico) di squadra ad esplorare e adattare il metodo CrossFit al loro ambiente. Stiamo chiamando questo "6 settimane di CrossFit per 10" perché abbiamo confezionato questi trenta allenamenti di squadra come un corso PT di sei settimane per dieci atleti.

Ecco alcuni dei criteri che hanno guidato i nostri sforzi di progettazione del programma:

- Accomodare un'ampia varietà di capacità (inclusi sia uomini che donne)
- In definitiva impegnativo per atleti d'élite e principianti
- Motivare e amplificare la convivialità
- Lavorare con un numero dispari o pari di partecipanti
- Preservare il carattere fisiologico della programmazione di CrossFit
- Richiedere domande modeste/ragionevoli per nuove attrezzature

## "6 settimane di CrossFit per 10"

### Allenamenti giornalieri

1. Corsa 5K 1
2. "Chelsea"
3. Miglio con il bastone
4. Hoover Ball
5. Conga Line: panca e pull-up
6. Riposo
7. Riposo
8. Corsa 5K 11
9. Corsa, arrampicata su corda, dip sugli anelli gare a squadre
10. Stacco 1
11. Lancio della palla medica
12. Squat a due uomini, pull-up, corsa di un miglio
13. Riposo
14. Riposo
15. Corsa 5K 111
16. Corsa, KBS, pull-up gare di resistenza
17. Lo slancio
18. Tiro alla fune
19. Massimo di pull-up e dip/squat Tabata
20. Riposo
21. Riposo
22. Corsa 5K 1V
23. Pressa e slancio/stacco 11
24. Squat, corsa, squat, corsa, squat
25. Pull-up, push-up, circuito sit-up
26. Gara di camion spinti
27. Riposo
28. Riposo
29. Corsa 5K V
30. Lo slancio e slancio
31. Corsa, thruster, circuito di pull-up gare
32. Esercizi per i compagni caduti
33. Stacco 111
34. Riposo
35. Riposo
36. Corsa 5K V1
37. Lo strappo
38. Corsa, thruster, pull-up gare di resistenza
39. Gare di ribaltamento di pneumatici
40. Conga Line: arrampicata su corda e dip sugli anelli

## Allenamenti di squadra (continua...)

- Ispira una programmazione creativa nei Direttori e Leader PT
- Affidarsi a movimenti a bassa complessità sviluppando al contempo movimenti più complessi
- Progettare allenamenti che possano essere svolti all'aperto
- Sviluppare un programma che prepari atleti e istruttori a una programmazione e sviluppo più avanzati
- Creare un programma che motivi l'esplorazione continua del fitness dopo il diploma
- Fornire un'esperienza che garantisca che gli atleti possano seguire il WOD entro la fine del corso
- Progettare un corso di 6 settimane che istruttori PT ambiziosi ed esperti possano essere formati a insegnare con sicurezza durante un corso di tre giorni e alcune settimane di preparazione

Quando gli allenamenti di gruppo sono ben costruiti, l'effetto fisiologico è pari a quello degli allenamenti individuali, ma la magia creata dalla dinamica del lavoro di squadra e della competizione non ha eguali nello sforzo solitario. Gli ostacoli principali per gli allenamenti di gruppo sono logistici - problemi di struttura, pianificazione, tempistica e attrezzature - e possono essere facilmente superati.

I nostri allenamenti di gruppo sono stati così divertenti e di successo che la maggior parte dei nostri clienti individuali ha chiesto di essere inserita in uno dei nostri gruppi. L'allenamento di squadra sta sempre più dominando la nostra pratica clinica locale.

Come il programma qui descritto, di solito lavoriamo con squadre di dieci persone. Molti dei nostri allenamenti (e molti di quelli presentati qui) sono costruiti attorno a una competizione tra due squadre da cinque persone. Per questi allenamenti dividiamo il gruppo tra i nostri due migliori atleti che fungono da capitani di squadra. I nostri leader di squadra sono stati selezionati per il loro istinto di cura e spirito di squadra. Il grande vantaggio di atleti d'élite che applaudono sinceramente e celebrano i successi di atleti meno esperti deve essere visto per essere apprezzato appieno.

Una lavagna o una whiteboard è uno strumento indispensabile per motivare questi allenamenti di gruppo. I risultati di tutti tranne uno dei 30 allenamenti presentati in questo numero possono essere perfettamente quantificati. È stata nostra osservazione che "scrivere i numeri sulla lavagna" crea un clima in cui tutti danno il massimo.

Abbiamo costruito questo programma su un regime di cinque giorni di lavoro e due giorni di riposo. Per gran parte del mondo la settimana lavorativa va da lunedì a venerdì. Non abbiamo intenzione di cambiare questo.

### Lista dell'attrezzatura

- 2 Bilancieri Olimpici
- 5 set di manubri da 40 lb
- Piastre in gomma composita
  - 4-10lb. coppia
  - 4-25lb. coppia
  - 4-45lb. coppia
- Stazione per trazioni/dip
- 2 Grandi Pneumatici
- 10 Bastoni
- Supporti Vulcan
- Colonne di Potenza
- Panchina
- Corda da Arrampicata da 25 piedi
- 2 Palloni Medici da 20 lb
- 1 Pallone Medico da 8 lb
- Anelli
- Scatola da 10 pollici
- 1 Camion
- 2 Kettlebell da 1 1/2 pood



I dettagli su carico e ripetizioni, set e riposo, sono solo un suggerimento basato sulle nostre esperienze. Abbiamo progettato questi allenamenti pensando alle capacità fisiche di diversi grandi team SWAT metropolitani con cui abbiamo lavorato. Alcuni degli allenamenti potrebbero dover essere adattati per soddisfare le accademie di polizia o i dipartimenti regionali.

di 0

Corsa 5K 1: (un 5K è 3,1 miglia.) Cerchiamo un punto di riferimento su una distanza che molti sopravvalutano ma che è comunque importante. Inizia la squadra in massa e registra i loro tempi di completamento. Riscaldamento con quindici minuti di stretching prima di iniziare.

Questa corsa può essere effettuata su pista, ma le opzioni urbane e campestri sono migliori. Preferiamo un "5K urbano" ricco di ostacoli naturali e artificiali.

Calcola le differenze di tempo tra ogni posizione (differenza tra 1° e 2°, differenza tra 2° e 3°, ecc.). Questi dati saranno usati per la partenza con handicap nel prossimo 5K.

Ogni settimana inizia con una corsa 5K e la revisione delle tendenze di prestazione è una caratteristica essenziale di questo allenamento. Ogni allenamento 5K includerà "lavoro con bastone" (vedi *Giorno 3*), lavoro sul tronco, altri movimenti calistenici e stretching.

Chelsea: Cinque trazioni, 10 flessioni e 15 squat ripetuti ogni minuto per 30 minuti. Posizionati vicino alle sbarre per trazioni e avvia il cronometro.

Questo è un WOD (Workout of the Day) di riferimento CrossFit. Chelsea è facile sulle gambe e impegnativo per la parte superiore del corpo. Le richieste metaboliche ("cardiovascolari") sono notevoli.

Questo è un allenamento ad alto volume di trazioni e questo è chiarissimo il giorno successivo. Chelsea è un "potenziatore di trazioni" e CrossFit è "centrato sulle trazioni".

Usa un cronometro a tre funzioni e impostalo per un conto alla rovescia di un minuto. Dai un avviso di "15 secondi" prima che ogni round finisca.

Questo allenamento può introdurre lo squat per molti. Insisti su una tecnica perfetta. Più sei scrupoloso, maggiore sarà il tuo impatto positivo a lungo termine sulla vita di questi atleti. Vedi l'articolo su "Lo Squat" nel *CrossFit Journal*

La maggior parte degli atleti troverà impossibile mantenere il ritmo per trenta minuti. Istrui gli atleti a continuare una volta in ritardo e a notare il numero di round completati in tempo e il numero di round completati dopo essere rimasti indietro. Chelsea viene valutato come "il numero di round completati entro il minuto prescritto"/"i round aggiuntivi completati fino a 30 minuti". Ad esempio, un punteggio di "12/9" indica che un round al minuto è stato

completato per dodici minuti e durante il tredicesimo minuto l'atleta è rimasto indietro ma ha completato altri 9 round nei restanti 18 minuti. Il primo numero determina la classifica e il secondo numero separa ulteriormente la classifica di chi ha numeri primi identici.

Stabilisci una politica di tolleranza zero sulla cattiva tecnica. Permettiamo slanci e calci nelle trazioni (sono altamente funzionali) ma richiediamo il contatto del pomo d'Adamo con la barra e la COMPLETA estensione in basso. Gli squat devono scendere sotto il parallelo e salire fino alla completa estensione dell'anca e delle gambe. Le flessioni devono avere il corpo rigido.

Non vogliamo insistere sull'importanza o sugli standard con ciascuno dei seguenti allenamenti. Basti dire che barare sull'ampiezza dei movimenti è completamente inaccettabile.

Vedi l'articolo nel *CrossFit Journal* di settembre 2003, "Allenamenti di Riferimento" per saperne di più su "Chelsea" e altri allenamenti importanti.

Chilometro con il bastone: 25 squat posteriori, 25 squat frontali, 25 squat sopra la testa, corsa di 400 metri, 25 pressioni delle spalle, 25 pressioni push, 25 push-jerk, corsa di 400 metri, 50 squat clean, corsa di 400 metri, 50 strappi, corsa di 400 metri.

Tutto questo lavoro, eccetto le corse, viene svolto con un bastone di un pollice per 6 piedi. I movimenti vengono eseguiti in sincronia e la corsa viene mantenuta al ritmo del corridore più lento. Tutti rimangono insieme per ogni ripetizione.

Questo allenamento introduce movimenti funzionali cruciali di impatto ineguagliabile. Introdurre questi movimenti essenziali sotto carichi quasi zero richiede un'enorme precisione, coordinazione, equilibrio e flessibilità, che spesso sono nuovi per l'atleta. Le abilità sviluppate con questi esercizi con bastone aprono la strada a una partecipazione sicura ed estremamente efficace agli stimoli di allenamento più importanti conosciuti, il sollevamento pesi. Non il junk del culturismo ma il vero allenamento.

L'allenamento fisico non dovrebbe essere l'unico aspetto dell'allenamento privo di abilità. Richiediamo alle squadre enormi abilità, ma troppo spesso pensiamo che l'allenamento fisico sia più efficace se basato su elementi a bassa abilità.

Prenditi il tempo per introdurre ciascuno dei movimenti e non iniziare la corsa finché quasi tutti non sono in grado di eseguire un

---

di 0

---

## Allenamenti di squadra (continua...)

approssimazione ragionevole dei movimenti. Introdurre e praticare i movimenti richiederà probabilmente 20-30 minuti.

Al completamento, classifica gli atleti per qualità del movimento e identifica due leader della squadra di sollevamento pesi, uno leggero e uno pesante, in base a questa classifica.



Qualsiasi squadra in gioco che prende per prima la palla può servire dopo che è stato segnato un punto.

Gioca per 60 minuti. Classifica le squadre in base al numero di vittorie.

Consulta l'articolo nella CrossFit Journal di febbraio 2003, "Hoover Ball" per saperne di più sul gioco.

**Hoover Ball:** Hoover Ball è essenzialmente pallavolo con una palla medica. Abbiamo giocato con regole ufficiali e non ufficiali. È stato più divertente e faticoso senza regole. Imposta una rete o una corda a 8 piedi.

La nostra versione preferita permette qualsiasi metodo di lancio, passaggi illimitati e nessuna restrizione sulle combinazioni di corsa e lancio. La palla deve essere lanciata in modo da superare la rete o la corda di 8 piedi e deve essere presa o lasciata andare fuori dai limiti dalla squadra che riceve. Una squadra guadagna un punto se qualcuno tocca e non prende la palla sul lato opposto o lasciando che una palla lanciata atterri fuori dai limiti sul proprio lato.

I giochi più impegnativi sembrano derivare da squadre di due uomini e una palla medica Dynamax da otto libbre. Crea cinque squadre di peso corporeo complessivo approssimativamente uguale. Ruota le squadre per sostituire quelle perdenti nei giochi a 13 punti.

**Conga Line: Panca e Trazioni:** Prepara una panca, un supporto e un bilanciere vicino alla barra per le trazioni. Allinea la squadra e invia il primo atleta a fare il maggior numero possibile di ripetizioni di panca senza appoggiare il bilanciere o riposare sul petto, e poi immediatamente, ma senza correre o affrettarsi, va alla barra per le trazioni e esegue una serie massima di trazioni. Quando il primo atleta completa l'ultima ripetizione di panca, il secondo atleta si prepara a prendere il suo posto. Al termine delle ripetizioni di panca e trazioni, l'atleta torna alla fine della fila. La panca non è mai libera per più di pochi secondi e nessuno inizia le trazioni finché l'atleta davanti a lui non scende dalla barra.

A seconda delle esperienze e delle dimensioni fisiche dei membri del gruppo, inizialmente proverai con 95, 135 o 185 libbre per la panca. Hai scelto il peso giusto quando i totali di trazioni e panca della squadra sono uguali. Cinque round sono un buon allenamento.

### Settimana 2

**Corsa 5K II:** Questa volta inizia gli atleti in ordine inverso rispetto al loro arrivo della settimana scorsa. Separa le loro partenze in base alle differenze registrate la settimana scorsa. Se gli atleti corrono come la settimana scorsa, arriveranno alla pari. Abbiamo applicato un handicap ai corridori e i risultati sono interessanti. Questa volta la classifica dei corridori indica il loro miglioramento relativo rispetto alla settimana precedente.

Registra i tempi di arrivo e ricalcola il tempo grezzo di ogni atleta sottraendo i suoi tempi di partenza.

Condividi i dati con gli atleti. Fai i tuoi compiti in anticipo. Presentazioni semplici realizzate con Excel, che mostrano miglioramenti nei tempi e cambiamenti nell'handicap, sono strumenti motivazionali efficaci.

Prima e dopo la corsa, è un ottimo momento per praticare i movimenti di sollevamento o il lavoro con il bastone. Squat frontale, squat posteriore, squat sopra la testa, pressa per spalle, push press, push jerk, stacco, squat clean e snatch devono essere regolarmente inclusi nei riscaldamenti.

Gli allenamenti 5K sono il luogo ideale per anticipare il lavoro della settimana successiva. Introduci il riscaldamento a scaletta di trazioni, flessioni, squat e sit-up: uno di ciascuno, due di ciascuno, tre di ciascuno, fino al fallimento, e poi conta di nuovo fino a uno.

Corse di squadra con Corsa, Scalata della Corda e Tuffi agli Anelli: Prepara gli anelli vicino a una corda di 25". Due squadre, di cinque ciascuna, partono insieme per una corsa di 800 metri. Una squadra tornerà

di 0



## Allenamenti di squadra (continua...)

alla scalata della corda e l'altra squadra tornerà agli anelli. La squadra alla corda deve fare 10 arrampicate e la squadra agli anelli deve completare 100 piegamenti sugli anelli. La squadra che completa il suo compito per prima vince il round.

Quando ogni concorrente torna dalla corsa, può fare solo un contributo al totale della sua squadra, cioè può fare solo una scalata alla corda o un set di piegamenti agli anelli. Solo quando tutti i cinque membri della squadra sono tornati dalla corsa, gli scalatori o i membri alla corda possono fare altri contributi al totale della squadra.

Gli atleti ruotano alla corda e agli anelli nell'ordine esatto in cui sono tornati dalla corsa fino a raggiungere 10 arrampicate o 100 piegamenti, concludendo il round. Ogni atleta che non riesce a salire alla corda nel suo turno aggiunge due al numero di arrampicate richieste alla squadra per completare quel round. Ogni atleta che non può contribuire con nessun piegamento nel suo turno aggiunge dieci al numero di piegamenti richiesti alla squadra per completare quel round.

La prima squadra che completa il suo compito vince il round e può iniziare la corsa, segnalando il secondo round, o aspettare che la squadra avversaria completi il suo compito.

La competizione continua per 30 minuti. Dopo trenta minuti, la squadra più vicina ai requisiti di piegamenti o scalate (100 vs. 10) vince il round non completato. La squadra che vince più round vince la giornata.

Stacco da terra I: Forma due squadre di cinque atleti ciascuna. Riscaldati e pratica lo stacco da terra con manici di scopa finché tutti non hanno una bella tecnica. Ogni squadra farà passare ogni atleta attraverso un round di 5 ripetizioni a 65 libbre. Dopo aver verificato che tutti abbiano un'ottima forma a 65 libbre, fai passare entrambe le squadre attraverso 3 ripetizioni a 95 libbre.

Supponendo che tutti abbiano ancora un bell'aspetto, prepara le barre di entrambe le squadre con 135 libbre. Gli atleti si avvicineranno alla barra uno alla volta ed eseguiranno dieci ripetizioni a rotazione fino a quando ogni atleta avrà completato 5 serie di 10 ripetizioni ciascuna. Non si tollera nulla oltre alla forma perfetta. Un'attenzione meticolosa alla tecnica sarà ampiamente ricompensata per anni. Se ci vogliono 30 minuti per ottenere la forma giusta per tutti, va bene.

Se qualcuno ha una tecnica ostinatamente scorretta, deve essere separato e rimandato al manico di scopa, poi a 65 libbre e poi a 95 libbre con una tecnica assolutamente ottima

prima di essere 'riabilitato' e autorizzato a tornare alla sua squadra.

Vedi l'articolo nel CrossFit Journal di agosto 2003, 'Lo Stacco da Terra', per saperne di più su standard, tecnica e importanza dello stacco da terra.

Lancio con palla medica: Questa competizione si svolge con una palla medica Dynamax da venti libbre. Due squadre di cinque si allineano su un campo di almeno 100 iarde di lunghezza. Quindici gare vengono tenute alternando le gare tra 'meno lanci per raggiungere il traguardo' e 'primo al traguardo'. Nella competizione 'meno lanci', un membro della squadra lancia la palla in avanti, e un secondo la raccoglie nel punto di atterraggio e la lancia di nuovo in avanti dove un terzo membro della squadra la lancia a un quarto. Ogni giocatore si sposta in avanti alla posizione più avanzata dopo aver lanciato la palla. Non è permesso cambiare l'ordine o saltare il turno.

Vincere la gara 'meno lanci' si ottiene lanciando la palla oltre la linea del traguardo con il minor numero di lanci. In caso di parità, la prima squadra a mettere la palla oltre la linea vince.

La gara 'primo al traguardo' si svolge in maniera identica, tranne che per vincere è necessario portare la palla oltre la linea prima dell'altra squadra. In caso di parità, vince chi ha fatto meno lanci.

Non si tenta di prendere la palla medica e viene sempre posizionata dal punto di atterraggio, non dal punto a cui rotola. Non si possono prendere più di trenta secondi tra ciascuna delle quindici gare. Quando una squadra porta la sua palla oltre il traguardo, la squadra perdente deve raccogliere la sua palla e correre fino al traguardo. La linea del traguardo diventa la linea di partenza della gara successiva – entro 30 secondi la gara riparte.

Due uomini: Squat, Pull-up, e Corsa: Cinque squadre di due uomini si sfidano l'una contro l'altra. Al via, ogni concorrente completa 160 squat, poi ogni squadra deve completare un totale di 100 pull-up con ogni membro che contribuisce con cinquanta 'pull-up a due'. Il pull-up a due ha un uomo che assiste con una spinta simile a una pressa, spingendo il suo compagno per le costole o il sedere. Il contatto del membro assistente deve essere solo con le mani e le dita. I compagni di squadra si alternano tra tirare e assistere fino a quando il duo ha 100 ripetizioni da 50 ciascuno. Dopo che una squadra completa i 100 pull-up, entrambi i membri completano una corsa di un miglio. Il cronometro si ferma per ogni squadra quando il secondo membro attraversa il

## Allenamenti di squadra (continua...)

traguardo. Le squadre vengono classificate in base al tempo impiegato per completare tutti gli squat, le trazioni e la corsa di un miglio.

La trazione a due è un classico esercizio funzionale che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari, grazie all'assistenza e alla trazione. Combinato con squat ad alta velocità e la corsa di un miglio, questo allenamento è estremamente impegnativo.

### Trazione a Due: Tecnica

“Nella trazione a due, un uomo aiuta con un movimento simile a uno squat-presa, spingendo il compagno per le costole o i glutei. Il contatto dell'assistente deve avvenire solo con mani e dita.”



### Settimana 3

Corsa 5K III: In questo terzo 5K torniamo alla partenza di massa. Registra i tempi e calcola le differenze per la partenza con handicap della prossima settimana.

Ancora una volta, oggi sarebbe consigliabile fare riscaldamenti più sofisticati, esercizi per il tronco e lavoro con il bastone.

Dedica circa 20 minuti a praticare il clean con il bastone. Il Clean è previsto per mercoledì di questa settimana.

Corsa, KBS, Gare di trazioni: Questo allenamento comprende due gare separate. Ogni membro di due squadre da cinque persone competerà contro un altro atleta di una squadra avversaria in ogni gara e raccoglierà il tempo per entrambe le gare. La prima gara consiste in una corsa di 800 metri, 50 swing con kettlebell da 50 libbre (1 ½ pood) e trenta trazioni, tutto a tempo. La seconda gara è una corsa di 400 metri, 35 swing con il kettlebell e 20 trazioni.

Inizia con la prima coppia di atleti e osserva i loro progressi per decidere quando iniziare le coppie successive. La congestione ai kettlebell potrebbe rovinare il programma dei tempi. Al termine della prima gara dell'ultima coppia, inizia la seconda gara, più breve, con lo stesso ordine di atleti.

Questo allenamento è un mix di modalità diverse, percorsi metabolici e acido lattico. È un'ottima introduzione ai suoi fratelli maggiori: Corsa, Thruster con manubri, Trazioni, Gare di trascinarsi e Circuito!

È importante ricordare agli atleti che non è necessario completare tutte le 30 trazioni o i 50 swing con il kettlebell in un'unica serie. Questa caratteristica rende l'allenamento eccellente perché spesso la sopravvivenza dipende dalla gestione abilità dei tempi di lavoro e riposo, ed è un ottimo allenamento per affinare questa abilità.

Il Clean: Dopo un lungo riscaldamento e pratica con il bastone, forma due squadre di cinque atleti ciascuna. Ogni atleta eseguirà uno squat clean da 65 libbre 30 volte, poi 20 volte e infine 10 volte.

Gli atleti dovrebbero cercare di non fermarsi durante le loro serie e non dovrebbero, a meno di disagio, posare il bilanciere.

Sottolinea che questo esercizio viene eseguito con i fianchi e non con le braccia. Scatta i fianchi, scrolla le spalle e tuffati! Niente power clean.

Il clean, come lo stacco e lo squat, merita un

di 0

## Allenamenti di squadra (continua...)

introduzione prolungata. Gli atleti che non eseguono il clean non sono bravi come quelli che lo fanno; i vantaggi di questo movimento – e dello squat e del deadlift – sono enormi.

Vedi l'articolo nel CrossFit Journal di luglio 2003, "The Clean" per saperne di più su standard, tecnica e importanza del clean.

Tiro alla fune: Usa una corda di Manila di 7,5 metri, 3,8 cm di diametro, a 3 strati (la stessa usata per arrampicarsi) e segna il centro con una linea. Posiziona due squadre da cinque persone, con massa corporea e forza simili, su ciascun lato della corda. La gara inizia con il segno centrale direttamente sopra una linea ben definita nel terreno. Al comando, entrambi i lati lavorano per tirare l'intera lunghezza della corda dalla loro parte della linea nel terreno.

Registra il tempo per il primo tiro e poi fai delle sostituzioni che pensi possano favorire leggermente il lato perdente, testando la tua stima riformando le squadre e ripartendo. Se la tua sostituzione è buona, il prossimo tiro dovrebbe durare di più. Non far sapere agli atleti quale sia il tuo gioco e lavorali per 30 minuti.

Dai alle squadre un tempo di riposo pari a quello del tiro precedente, mantenendo un rapporto lavoro-riposo di 1:1.

Questa è una lotta primordiale di immensa funzionalità. Le applicazioni sono infinite.

Trazione massima & Dips/Squat Tabata: Due squadre di cinque persone si posizionano vicino alla sbarra per le trazioni. Ogni squadra passa tutti e cinque i membri per un set massimo di trazioni e poi per un set massimo di dips. Ripeti questo due volte in più fino a quando ogni membro di ciascuna squadra ha fatto tre set di trazioni e tre set di dips. Qualcuno di ogni squadra è sempre impegnato in trazioni o dips. Non perdere tempo nei passaggi. Ogni membro della squadra registra il suo conteggio di trazioni e dips prima di tornare in fila.

Dopo che l'ultimo membro di entrambe le squadre ha terminato i suoi ultimi dips, esegui gli squat Tabata. Lo squat Tabata consiste nello squat per 20 secondi e riposo per dieci. L'intervallo è ripetuto per un totale di 8 sforzi. Lo squat Tabata è valutato come il minor numero di squat in uno degli otto intervalli. Il punteggio Tabata della squadra è la media di tutti i cinque membri della squadra.

Confronta i totali delle squadre su trazioni, dips e punteggi Tabata. Moltiplicando il punteggio Tabata della squadra per la somma di tutte le trazioni e dips delle squadre si determina il punteggio della squadra per il giorno.

Lo squat Tabata è un'applicazione originale di CrossFit della ricerca del Dr. Izumi Tabata sulle adattamenti dei sistemi anaerobico e aerobico a vari protocolli di intervallo.

### Settimana 4

Corsa 5K IV: Partenze con handicap basate sulle differenze dalla settimana scorsa. Ancora, dai una mano al più migliorato. Molti di questi atleti vinceranno gare podistiche per la prima volta nella loro vita. Incoraggia il successo.

Pratica i movimenti con il bastone. Rivedi il clean e poi lavora su shoulder press, push press e push-jerk finché tutti non possono eseguirli su comando. Domani c'è l'allenamento di "pressing & jerking" con carico. Non ascoltare l'argomento che i movimenti con il bastone sarebbero più facili con un carico. La verità è che il carico servirà solo a mascherare una mancanza di coordinazione e alla fine limiterà la capacità degli atleti di apprendere questi fondamenti essenziali.

Pressing e Jerking/Deadlift II: Due squadre di cinque persone si posizionano con carichi da 65 libbre. Due uomini si sfidano da ogni squadra con i loro carichi da 65 libbre e shoulder press per 15 ripetizioni, poi push-press per 15 ripetizioni, poi push-jerk per 15 ripetizioni. Settimana 4 Gli atleti dovrebbero cercare di completare

tutte le 45 ripetizioni senza mettere il bilanciere a terra. Non tutti ce la faranno. Insisti sulla forma perfetta. Al secondo avvertimento di cattiva forma, l'atleta deve portare il bilanciere a terra e riposare. L'atleta che termina con meno visite a terra vince. In caso di parità, vince chi ha finito per primo. I push press che dovrebbero essere shoulder press non contano e i jerks che dovrebbero essere push press non contano.

Ripeti questa competizione finché tutti non hanno fatto i "15", e poi ripeti la competizione con i "12", e poi i "9".

Vedi l'articolo sulla progressione "shoulder press, push-press, e push-jerk" nel CrossFit Journal. Discute l'efficienza e la funzionalità di questi movimenti e osserva le esigenze metaboliche di questo allenamento come evidenziato dalle reazioni degli atleti.

di 0



## Allenamenti di Squadra (continua...)

Le stesse squadre ora eseguono il sollevamento da terra con un peso di 30 kg, 15 ripetizioni ciascuno alla volta, poi aumentano a 43 kg per 12 ripetizioni, quindi 61 kg per 9 ripetizioni, 84 kg per 6 ripetizioni e infine 102 kg per tre ripetizioni. Nessuno può fare sollevamenti brutti. È necessaria una forma perfetta per continuare il gioco.

Gli atleti che vengono fermati per correggere la tecnica devono allenarsi con l'ultimo peso che riescono a sollevare perfettamente per 10 ripetizioni.

Consulta l'articolo nel CrossFit Journal di gennaio 2003, "Shoulder Press, Push Press, Push Jerk" per saperne di più sulla meccanica di questi movimenti.

Squat, Corsa, Squat, Corsa, Squat, Corsa, Squat, Corsa: Ognuno per sé. All'inizio, ogni atleta completa 100 squat, corre 400 metri, 75 squat, corre 400 metri, 50 squat, corre 400 metri, 25 squat, corre 400 metri - tutto contro il tempo. È solo una corsa di 1.600 metri e 250 squat.

Confronta e discuti la probabile differenza tra questo allenamento e correre per un tempo equivalente. Fai la stessa discussione anche domani.

Circuito di Pull-up, Push-up, Sit-up: Ogni atleta esegue il circuito di 5 trazioni alla sbarra, 10 flessioni e 20 addominali per 30 minuti. Nessuna forma scorretta. È permesso il kipping sulle sbarre.

Classificazioni basate sul numero di giri completati e frazioni di giri al trentesimo minuto.

Corsa di Camion Spinto: Lo scenario migliore è un camioncino in un campo appena arato. Posiziona i coni a 91 metri di distanza. Due squadre di cinque persone si alternano correndo sessioni cronometrate da un set di coni all'altro. Ogni squadra farà cinque corse.

## Settimana 5

Corsa di 5 km V: Ritorno alla partenza di massa. Registra i tempi e calcola le differenze per la partenza con handicap della prossima settimana.

Domani è l'allenamento di Clean & Jerk, quindi approfittare per praticare il C&J con i bastoni un'ultima volta.

Questo è un buon momento per introdurre alcuni esercizi addominali più avanzati, come il hollow rock, ginocchia ai gomiti, V-ups, ecc.

Il Clean & Jerk: Riscaldamento e pratica con il bastone e poi con un bilanciere vuoto. Due squadre si preparano con 30 kg ciascuna e, a turni, eseguono il C&J (squat clean e push-jerk) 15 ripetizioni fino a quando ogni membro ha avuto il suo turno. Coloro che riescono a fare 15 ripetizioni senza mollare il bilanciere restano "dentro" e passano al turno successivo. A ogni turno le ripetizioni restano a 15 e il peso aumenta di 9 kg. Continua fino a quando l'ultimo partecipante trova un peso con cui non riesce a fare 15 ripetizioni di C&J.

Ricorda di toccare e andare solo a terra. Niente riprese o pause nella parte inferiore. Riposo in sospensione, nel rack o sopra la testa se necessario. Tutti indietro.

Corsa di Circuito di Corsa, Thruster, Pull-up: Questo semplice allenamento prevede una squadra di cinque persone che lavora e una seconda squadra di cinque persone che "supervisiona" e cronometrando una corsa di circuito di cinque round di una corsa di 400 metri seguita da 15 thruster con manubri di 18 kg, seguiti da 15 trazioni alla sbarra.

Dopo che la prima squadra ha completato il circuito di cinque round, "supervisionano" e cronometrano per 5 round per gli atleti rimanenti. Avrai bisogno di cinque paia di manubri da 18 kg, un elemento essenziale per qualsiasi programma rispettabile.

Questo è davvero buono. La corsa è funzionale, primitiva, critica. Il thruster (una fusione di squat frontale e push-press) è l'accelerazione più impegnativa che possiamo concepire - dalla flessione totale delle caviglie, ginocchia, fianchi, spalle e braccia all'estensione totale degli stessi, contro la forza normale della gravità, con il peso corporeo più un carico (instabile e a due mani). L'unica cosa che manca sono le trazioni alla sbarra - le abbiamo incluse. In più round contro il tempo, questa combinazione crea una vera sfida che serve bene a qualsiasi sforzo futuro.



Stazioni di pull-up e dip costruite con il lavoro dei detenuti e circa \$ 00

di 0

## Allenamenti di squadra (continua...)

**Esercizio del Compagno Caduto:** La versione più semplice di questo esercizio prevede che l'atleta che porta si avvicini a un "compagno caduto" in piedi che si lascia cadere o si appoggia sulle spalle dell'atleta che porta. Questo allenamento è una gara tra due squadre di cinque uomini per trasportare i loro membri attraverso un campo. Ecco il modello per l'esercizio: A porta B dall'altra parte e B torna per C che torna a prendere D che torna a prendere E che poi riporta A indietro e quindi sia E che A corrono indietro. Quando sia A che E hanno attraversato la linea del traguardo, la squadra di cinque ha finito. In questo modo ogni membro ha corso senza carico, ha corso trasportando un compagno ed è stato trasportato. Vince la prima squadra che finisce.

Sette di queste gare costituiscono un ottimo inizio di giornata. Nessuna pausa tra le gare.

**Deadlift III:** Riscaldati con un esercizio a scala di trazioni, flessioni, addominali e squat. Muoviti rapidamente, inizia da "uno" e sali fino a "sette" e poi torna indietro a

"uno". Due squadre di cinque uomini si preparano con 135 libbre e ogni uomo deve eseguire 3 ripetizioni. Nel round successivo, preparare 185 per tre ripetizioni, poi 225 per 1 ripetizione. Da allora in poi aggiungere venti libbre a ogni round. Fermarsi a 305 (sette serie).

Supervisiona attentamente e interrompi qualsiasi sollevamento che perda l'estensione lombare. Se il sollevatore non riesce a correggere il problema, ritiralò dal gruppo e organizza la rimediatura. Potresti voler impostare gli atleti che vengono ritirati per la rimediatura della tecnica con l'ultimo carico che possono sollevare perfettamente per 10 ripetizioni.

Molti saranno in grado di sollevare di più e alcuni non raggiungeranno i 305. È tutto normale. Una delle molte lezioni che devono essere apprese è come tentare in sicurezza i sollevamenti oltre il massimo – si verificano in natura tutto il tempo. Allenati correttamente, un sollevamento oltre la capacità non comporta rischi significativi per l'atleta. Questi atleti hanno studiato questo per cinque settimane.

## Settimana 6

**Corri 5K VI:** Partenze con handicap basate sulle differenze della settimana scorsa. Ancora una volta, fai un gran clamore per i ragazzi che si classificano bene.

Allinea la squadra e fallo eseguire una combinazione con il bastone di 25 squat posteriori, squat frontali, squat sopra la testa, pressioni sulle spalle, pressioni push, e spinte seguite da 50 squat clean e snatch. Esamina la forma con attenzione.

**Lo Snatch:** Oggi introduciamo lo snatch a un braccio, pratichiamo per la prima volta lo squat sopra la testa con un carico, e introduciamo lo snatch con bilanciere a due mani (lo snatch olimpico). Lo snatch a un braccio si apprende in pochi minuti e rappresenta fedelmente la meccanica e la bellezza dello snatch olimpico. Pratica con manubri da 40 libbre per venti minuti. Successivamente, forma due squadre di cinque uomini, ciascuna con 45 libbre (barra vuota) e fai ruotare ognuno attraverso round di 21-18-15-12-9-6 e 3 ripetizioni di squat sopra la testa (box da 10 pollici). Infine, con la stessa barra, le squadre praticano lo snatch squat da appendere 10 ripetizioni ciascuna per 5 round.

**Gare di corsa, thruster, e trazioni:** Questo allenamento è composto da due gare separate. Ogni membro di due squadre di cinque uomini gareggerà contro un altro atleta di una squadra avversaria in ciascuna gara e raccoglierà un tempo per entrambe le gare. La prima gara è una corsa di 800 metri, 30 ripetizioni di thruster con manubri da 40 libbre e 30 trazioni, tutto a tempo. La seconda gara è una corsa di 400 metri, 20 ripetizioni di thruster con manubri da 40 libbre e 20 trazioni.

Avvia la prima coppia di atleti e osserva i loro progressi per decidere quando avviare le coppie successive. Un accumulo ai manubri potrebbe rovinare il programma dei tempi. Al completamento della prima gara da parte dell'ultima coppia, inizia la seconda gara più breve con lo stesso ordine di atleti.

**Gare di ribaltamento pneumatico:** Allinea due squadre di cinque uomini dietro due grandi pneumatici di camion (650-800 libbre). All'inizio, entrambe le squadre ribaltano il loro pneumatico ripetutamente fino a superare un cono a 100 iarde di distanza. (Cerca un pneumatico che sia stretto e alto – sono i più difficili da ribaltare a qualsiasi peso dato.) Istruisci gli atleti a non cercare di sollevare il pneumatico, ma di spingere il petto contro il pneumatico, cercando di spingerlo in avanti e si alzerà. Alla vittoria di una squadra, la squadra perdente alza il pneumatico e lo fa rotolare fino al traguardo, lo lascia cadere e inizia la seconda gara. Le due squadre competono per il meglio di 9 gare.

**Conga Line:** Arrampicata su corda e dip agli anelli: Posiziona gli anelli vicino alla corda. Invia il primo atleta su per la corda e ha 60 secondi per fare quante più ascensioni possibile. Al segno dei sessanta secondi, deve scendere dalla corda e mentre si allontana dalla corda il secondo atleta inizia a salire mentre il primo si sposta agli anelli per i dip. Entrambi hanno altri 60 secondi per completare quante più ascensioni e dip possibile. Procedi a questo ritmo fino a quando l'intera squadra non ha completato 5 round della coppia.

0 di 0