Reimpressão de Artigo do CrossFit Journal. Publicado pela primeira vez no CrossFit Journal Edição 14 - Outubro de 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

# Treinos em Equipe

Greg Glassman

CrossFit pode ser um dos poucos movimentos de base na história do fitness. Ao lançarmos nosso site há quase 32 meses, esperávamos que ao postar treinos diários, alguém, em algum lugar, os encontrasse, experimentasse, descobrisse sua eficácia, voltasse e, finalmente, atraísse outros para nosso conceito. Esperávamos iniciar uma revolução no fitness que pudesse desafiar o modelo comercial, trazendo um programa de condicionamento físico mais eficaz para o público. O plano original exigia que estruturássemos os treinos de forma que qualquer pessoa engenhosa ou ambiciosa pudesse participar. Víamos nossos treinos como agentes incendiários lançados ao vento. Sabíamos que se o CrossFit fosse



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

A disseminação aconteceria através do trabalho de várias pessoas ao redor do mundo. Sendo assim, nosso foco e design têm sido principalmente no indivíduo e seu treino, não na equipe ou em suas necessidades.

Conseguimos difundir o conceito CrossFit e agora trabalhamos de perto com muitos clientes institucionais; forças armadas e policiais, equipes esportivas e clubes onde a maioria dos nossos Treinos do Dia (WOD's) não se aplica facilmente a uma equipe. Ao analisar os WOD's, você perceberá que muitos, senão a maioria, não se prestam logisticamente ao trabalho em equipe. Normalmente, o problema seria que, para passar, digamos, 10 indivíduos por um treino simultaneamente, poderia ser necessário dez remadores, dez cordas e dez kettlebells em um dia e dez conjuntos de argolas, dez racks de agachamento e dez desenvolvedores de glúteo-ham no próximo. Isso seria possível para um cliente institucional com grande orçamento que tivesse adotado o conceito CrossFit e comprometido totalmente seus recursos ao nosso modelo, mas não é isso com que lidamos geralmente. (Alternativamente, enviar um ou dois membros da equipe por vez através dos nossos WOD's poderia levar várias horas em alguns casos.) Geralmente, nossos clientes em equipe precisam trabalhar com seu equipamento existente, têm recursos limitados para equipamento adicional e não podem abordar o assunto de uma conversão total para o CrossFit e a readequação de suas academias com seus superiores sem alguma medida claramente demonstrável de sucesso com nosso programa e seus recursos atuais.

Com esses clientes institucionais em mente, desenvolvemos trinta treinos em equipe que esperamos ajudarão os líderes de PT (treinamento físico) a explorar e adaptar o método CrossFit ao seu ambiente. Chamamos isso de "6 semanas de CrossFit para 10" porque embalamos esses trinta treinos em equipe como um curso de PT de seis semanas para dez atletas.

Aqui estão alguns dos critérios que guiaram nossos esforços de design de programa:

- Acomodar uma grande variação nas capacidades (incluindo homens e mulheres)
- Desafiar atletas tanto de elite quanto iniciantes
- Motivar e amplificar a camaradagem
- Trabalhar com número ímpar ou par de participantes
- Preservar o caráter fisiológico da programação do CrossFit
- Exigir demandas modestas/razoáveis para novos equipamentos

## "6 Semanas de CrossFit para 10"

### Treinos Diários

1. Corrida 5K 1
2. "Chelsea"
3. Milha com Cabo de Vassoura
4. Hoover Ball
5. Conga Line: Supino e Barras
6. Descanso
7. Descanso
8. Corrida 5K 11
9. Corrida, Escalada de Corda, Mergulho em Argola Corridas em Equipe
10. Levantamento Terra 1
11. Arremesso de Bola Medicinal
12. Agachamento em Dupla, Barras, Corrida de Milha
13. Descanso
14. Descanso
15. Corrida 5K 111
16. Corrida, KBS, Barras Corridas de Arrasto
17. O Clean
18. Cabo de Guerra
19. Máximo de Barras e Mergulhos/Agachamentos Tabata
20. Descanso
21. Descanso
22. Corrida 5K 1V
23. Pressão e Empurrão/Levantamento Terra 11
24. Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida, Agachamento
25. Circuito de Barras, Flexões, Abdominais
26. Corrida de Caminhão Empurrado
27. Descanso
28. Descanso
29. Corrida 5K V
30. O Clean & Jerk
31. Corrida, Thruster, Circuito de Barras Corridas
32. Drills do Companheiro Caído
33. Levantamento Terra 111
34. Descanso
35. Descanso
36. Corrida 5K V1
37. O Snatch
38. Corrida, Thruster, Corridas de Arrasto de Barras
39. Corrida de Virar Pneus
40. Conga Line: Escalada de Corda e Mergulho em Argola



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

- Inspire a programação criativa em Diretores e Líderes de PT
- Confie em movimentos de baixa habilidade enquanto desenvolve movimentos mais complexos
- Projete treinos que possam ser feitos ao ar livre
- Desenvolva um programa que prepare atletas e seus instrutores para programações e desenvolvimentos mais sofisticados
- Crie um programa que motive a continuidade da exploração do fitness após a graduação
- Ofereça uma experiência que garanta que os atletas possam seguir o WOD até o final do curso
- Desenhe um curso de 6 semanas que instrutores de PT ambiciosos e experientes possam ser treinados para ensinar com confiança durante um curso de três dias e algumas semanas de preparação

Quando os treinos em equipe são bem estruturados, o efeito fisiológico é igual ao dos treinos individuais, mas a magia criada pela dinâmica de equipe e competição não tem equivalente no esforço solo. Os principais obstáculos para treinos em equipe são logísticos – problemas de estrutura, planejamento, tempo e equipamento – e podem ser facilmente superados.

Nossos treinos em grupo têm sido tão divertidos e bem-sucedidos que a maioria dos nossos clientes individuais pediu para participar de um dos nossos grupos. O treino em equipe está dominando cada vez mais nossa prática clínica local.

Assim como o programa listado aqui, normalmente trabalhamos com equipes de dez. Muitos dos nossos treinos (e muitos dos apresentados aqui) são baseados em uma competição de duas equipes de cinco pessoas. Para esses treinos, dividimos o grupo entre nossos dois melhores atletas, que servem como capitães de equipe. Nossos líderes de equipe foram preparados e selecionados por seu instinto de cuidado e espírito de equipe. O enorme benefício de atletas de elite genuinamente aplaudindo e celebrando as conquistas de atletas menos experientes precisa ser visto para ser plenamente apreciado.

Um quadro de giz ou quadro branco é uma ferramenta indispensável para motivar esses treinos em equipe. Os resultados de todos, exceto um dos 30 treinos apresentados nesta edição, podem ser perfeitamente quantificados. Observamos que "jogar números no quadro" cria um ambiente onde todos dão o melhor de si.

Construímos este programa com uma rotina de cinco dias de treino e dois dias de descanso. Para grande parte do mundo, a semana de trabalho vai de segunda a sexta-feira. Não vamos mudar isso.

**Lista de Equipamentos**

- 2 Barras Olímpicas
- 5 conjuntos de Halteres de 40 lb.
- Anilhas de borracha
  - 4-10pares de lb.
  - 4-25pares de lb.
  - 4-45 pares de lb.
- Estação de Barra Fixa/Dips
- 2 Pneus de Caminhão Grandes
- 10 Bastões
- Racks Vulcan
- Pilares de Poder
- Banco
- Subida em Corda de 25 pés
- 2 Bolas Medicinais de 20 lb.
- 1 Bola Medicinal de 8 lb.
- Argolas
- Caixa de 10 polegadas
- 1 Caminhão
- 2 Kettlebells de 1 1/2 pood

As especificidades de carga e repetições, séries e descanso são apenas uma sugestão baseada em nossas experiências. Projetamos esses treinos tendo em mente as capacidades físicas de várias grandes equipes SWAT metropolitanas com as quais trabalhamos. Alguns dos treinos podem precisar ser ajustados um pouco para acomodar academias de polícia regionais ou departamentos.



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

## Semana 1

**Corrida de 5 km 1**: (um 5K são 3,1 milhas.) Estamos buscando uma referência em uma distância que muitos superestimam, mas que ainda é importante. Comece a equipe em massa e registre seus tempos de conclusão. Faça um aquecimento de quinze minutos de alongamento antes de começar.

Pode-se correr em uma pista, mas opções urbanas e de cross-country são melhores. Preferimos um "5K urbano" cheio de obstáculos naturais e artificiais.

Calcule as diferenças de tempo entre cada colocação (diferença entre o 1° e o 2°, diferença entre o 2° e o 3°, etc). Esses dados serão usados para a largada com handicap no próximo 5K.

A cada semana, comece com uma corrida de 5 km, e revisar as tendências de desempenho é uma característica essencial deste treino. Cada treino de 5K incluirá "trabalho com bastão" (veja o Dia 3), trabalho de tronco, outros movimentos calistênicos e alongamento.

Chelsea: Cinco barras, 10 flexões e 15 agachamentos repetidos a cada minuto durante 30 minutos. Prepare-se perto das barras e inicie o cronômetro.

Este é um WOD (Treino do Dia) de referência do CrossFit. Chelsea é leve nas pernas e desafiador para a parte superior do corpo. As demandas metabólicas ( "cardiovasculares") são impressionantes.

Este é um treino de alta repetição de barra, e isso fica bem claro no dia seguinte. Chelsea é um "potenciador de barras" e o CrossFit é "centrado em barras".

Use um cronômetro triplo e ajuste para um minuto em modo de contagem regressiva. Dê um aviso de "15 segundos" antes de cada rodada terminar.

Este treino pode introduzir o agachamento para muitos. Insista na técnica perfeita. Quanto mais você for exigente, maior será seu impacto positivo a longo prazo na vida desses atletas. Veja o artigo sobre "O Agachamento" no CrossFit Journal.

A maioria dos atletas achará impossível manter o ritmo por trinta minutos. Instrua os atletas a continuarem mesmo quando ficarem para trás e a anotarem o número de rodadas completadas no tempo e o número de rodadas completadas após ficarem para trás. Chelsea é pontuada como "o número de rodadas completadas dentro do minuto prescrito"/"as rodadas adicionais completadas até 30 minutos". Por exemplo, uma pontuação de "12/9" indica que uma rodada por minuto foi completada por doze minutos e durante o décimo terceiro minuto o atleta ficou para trás, mas completou mais 9 rodadas nos 18 minutos restantes. O primeiro número determina o ranking e o segundo número apenas separa ainda mais o ranking daqueles com números idênticos no primeiro.

Estabeleça uma política de tolerância zero para técnicas ruins. Permitimos balanceios e chutes nas barras (é altamente funcional), mas exigimos o pomo de Adão na barra e EXTENSÃO COMPLETA no fundo. Agachamentos devem ir abaixo do paralelo e subir até a extensão total do quadril e das pernas. Flexões são de corpo rígido.

Não queremos exagerar a importância ou os padrões com cada um dos treinos seguintes. Basta dizer que trapacear na amplitude de movimento é completamente inaceitável.

Veja o artigo no CrossFit Journal de setembro de 2003, "Treinos de Referência" para saber mais sobre "Chelsea" e outros treinos importantes.

Broomstick Mile: 25 agachamentos com barra, 25 agachamentos frontais, 25 agachamentos acima da cabeça, correr 400 metros, 25 press de ombro, 25 push press, 25 push-jerk, correr 400 metros, 50 clean de agachamento, correr 400 metros, 50 snatches, correr 400 metros.

Todo esse trabalho, exceto as corridas, é feito com uma vara de 1 polegada por 6 pés. Os movimentos são feitos em sincronia e a corrida é mantida no ritmo do corredor mais lento. Todos permanecem juntos em cada repetição.

Este treino introduz movimentos críticos e funcionais de impacto inigualável. Introduzir esses movimentos essenciais com cargas quase nulas exige precisão, coordenação, equilíbrio e flexibilidade, que muitas vezes são novidades para o atleta. As habilidades desenvolvidas com esses exercícios com bastão abrem caminho para uma participação segura e super eficaz nos estímulos de treinamento mais importantes conhecidos, o levantamento de peso. Não a porcaria do fisiculturismo, mas o que é real.

O treinamento físico não deve ser o único aspecto do treino que seja sem habilidade. Exigimos das equipes habilidades enormes, mas muitas vezes pensamos que o treinamento físico é mais eficaz se for construído sobre elementos de baixa habilidade.

Reserve um tempo para introduzir cada um dos movimentos e não inicie a corrida até que quase todos possam executar um



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

uma aproximação razoável dos movimentos. A introdução e prática desses movimentos provavelmente levará de 20 a 30 minutos.

Ao concluir, classifique os atletas pela qualidade dos movimentos e identifique dois líderes de equipe no levantamento de peso, um leve e outro pesado, com base nessa classificação.

**Hoover Ball:** Hoover Ball é basicamente vôlei com uma bola medicinal. Jogamos com regras oficiais e não oficiais. Foi mais divertido e desafiador sem regras. Monte uma rede ou corda a 2,4 metros.

Nossa versão favorita permite qualquer método de arremesso, passes ilimitados e combinações livres de corrida e arremesso. A bola deve ser arremessada de modo a ultrapassar a rede ou corda de 2,4 metros e deve ser pega ou deixada sair de campo pelo time que recebe. Um time ganha um ponto quando alguém toca e não pega a bola do lado oposto ou deixa uma bola arremessada cair fora do campo do seu lado.

Os jogos mais desafiadores parecem surgir de equipes de dois jogadores e uma bola medicinal Dynamax de 8 libras. Crie cinco equipes com peso corporal combinado aproximadamente igual. Rode as equipes para substituir as que perdem nos jogos de 13 pontos.

A equipe que pegar a bola primeiro pode sacar após um ponto ser marcado.

Jogue por 60 minutos. Classifique as equipes pelo número de vitórias.

Veja o artigo no CrossFit Journal de fevereiro de 2003, "Hoover Ball" para saber mais sobre o jogo.

Conga Line: Supino e Barra Fixa: Posicione um banco, suporte e barra próximo à barra fixa. Alinhe a equipe e envie o primeiro atleta para fazer o máximo de repetições de supino sem descanso ou apoio no peito, e depois, sem correr ou se apressar, ele vai para a barra fixa e realiza o máximo de repetições. Assim que o primeiro atleta terminar sua última repetição de supino, o segundo atleta se prepara para entrar. Ao terminar suas séries de supino e barra fixa, o atleta volta para o final da fila. O banco nunca fica livre por mais que alguns segundos e ninguém começa as barras fixas até que o atleta à frente desça da barra.

Dependendo da experiência e tamanho físico dos membros do grupo, você pode tentar inicialmente 43, 61 ou 84 quilos para o supino. Você escolheu o peso certo quando os totais de supino e barra fixa da equipe são iguais. Cinco rodadas são mais do que suficientes.

## Semana 2

**Corrida de 5K II:** Desta vez, comece os atletas na ordem inversa de sua chegada na semana passada. Separe suas largadas pelas diferenças registradas anteriormente. Se os atletas correrem como na semana passada, terminarão empatados. Ajustamos a vantagem dos corredores e os benefícios são interessantes. Desta vez, a classificação dos corredores indica sua melhoria relativa em relação à semana anterior.

Registre os tempos finais e recalcule o tempo bruto de cada atleta subtraindo seus tempos de largada.

Compartilhe os dados com os atletas. Faça seu dever de casa com antecedência. Apresentações simples feitas com Excel, mostrando melhorias nos tempos e mudanças nas vantagens, são ferramentas motivacionais fortes.

Antes e depois da corrida é um ótimo momento para praticar movimentos de levantamento ou "trabalho com bastão". Agachamento frontal, agachamento posterior, agachamento acima da cabeça, desenvolvimento militar, desenvolvimento com impulso, arremesso, levantamento terra, arremesso de agachamento, e o arranco devem ser regularmente incluídos nos aquecimentos.

Os treinos de 5K são um lugar óbvio para prever o trabalho da semana seguinte. Introduza o aquecimento em escada de barra fixa, flexão, agachamento e abdominal: um de cada, dois de cada, três de cada, até falhar, e depois conte de volta até um.

Corrida, Escalada de Corda, Corrida de Equipe com Anéis: Monte os anéis perto de uma corda de 25". Duas equipes de cinco pessoas cada, partem juntas para uma corrida de 800 metros. Uma equipe retornará



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

para a subida na corda e a outra equipe retornará aos anéis. A equipe na corda precisa de 10 subidas e a equipe nos anéis precisa completar 100 flexões nos anéis. A equipe que completar sua tarefa atribuída primeiro vence a rodada.

À medida que cada competidor retorna da corrida, ele pode fazer apenas uma contribuição para o total de sua equipe, ou seja, pode fazer apenas uma subida na corda ou um conjunto de flexões nos anéis. Somente quando todos os cinco membros da equipe retornarem da corrida, os escaladores ou flexores podem fazer contribuições adicionais para o total da equipe.

Os atletas se revezam na corda e nos anéis na mesma ordem em que retornaram da corrida até que 10 subidas ou 100 flexões sejam alcançadas, encerrando a rodada. Cada atleta que não conseguir subir em sua vez na corda adiciona dois ao número de subidas necessárias para a equipe completar essa rodada. Cada atleta que não puder contribuir com flexões em sua vez adiciona dez ao número de flexões necessárias para a equipe completar essa rodada.

A primeira equipe a completar sua tarefa vence a rodada e pode começar a corrida, sinalizando a segunda rodada, ou esperar que a equipe adversária complete sua tarefa.

A competição continua por 30 minutos. Aos trinta minutos, a equipe mais próxima dos requisitos de flexões ou subidas na corda (100 vs. 10) vence a rodada não concluída. A equipe que vencer mais rodadas vence o dia.

Levantamento Terra I: Forme duas equipes de cinco atletas cada. Aqueça e pratique o levantamento terra com vassouras até que todos estejam bem. Cada equipe passará cada atleta por uma rodada de 5 repetições com 65 libras. Após verificar que todos têm uma excelente forma com 65 libras, faça com que ambas as equipes realizem 3 repetições com 95 libras.

Supondo que todos ainda estejam indo bem, prepare as barras de ambas as equipes com 135 libras. Os atletas irão até a barra um de cada vez e realizarão dez repetições, revezando-se até que cada atleta tenha completado 5 séries de 10 repetições cada. Nada além da forma perfeita pode ser tolerado. Atenção meticulosa à técnica será amplamente recompensada por anos. Se levar 30 minutos para acertar a técnica de todos, tudo bem.

Se alguém tiver uma técnica irremediavelmente ruim, precisa ser separado e enviado de volta à vassoura, depois às 65 libras e, em seguida, às 95 libras com uma técnica absolutamente excelente antes de ser "reabilitado" e autorizado a retornar à sua equipe.

Veja o artigo no CrossFit Journal de agosto de 2003, "O Levantamento Terra", para saber mais sobre padrões, técnica e a importância do levantamento terra.

Arremesso de Bola Medicinal: Esta competição é realizada com uma bola medicinal Dynamax de vinte libras. Duas equipes de cinco se alinham em um campo de pelo menos 100 jardas de comprimento. Quinze corridas são realizadas, alternando entre "menos arremessos até o gol" e "primeiro ao gol". Na competição de "menos arremessos", um membro da equipe lança a bola para frente, e outro a pega no local de aterrissagem e a lança novamente para frente, onde um terceiro membro da equipe lança para um quarto. Cada jogador se move para a posição mais avançada após lançar a bola. Não é permitido alterar a ordem ou pular a vez.

Vencer a corrida de "menos arremessos" é feito lançando a bola através da linha de gol com o menor número de arremessos. Em caso de empate, a primeira equipe a colocar a bola através da linha vence.

A corrida de "primeiro ao gol" é realizada de forma idêntica, exceto que a vitória vem ao passar a bola pela linha antes da outra equipe. Em caso de empate, o menor número de arremessos vence.

Não há tentativa de pegar a bola medicinal e ela é sempre posicionada a partir do ponto de aterrissagem, não do ponto até onde rola. Não mais que trinta segundos podem ser gastos entre cada uma das quinze corridas. Quando uma equipe passa sua bola pela linha de gol, a equipe perdedora deve recolher sua bola e correr até a linha de chegada. A linha de chegada se torna a linha de partida da próxima corrida – dentro de 30 segundos, a corrida começa novamente.

Dois Homens: Agachamento, Barra Fixa e Corrida: Cinco equipes de dois homens competem umas contra as outras. No início, cada competidor completa 160 agachamentos, depois cada equipe deve completar um total de 100 puxadas na barra fixa, com cada membro contribuindo com cinquenta "puxadas de dois homens". A puxada de dois homens tem um homem auxiliando com um empurrão estilo agachamento, empurrando seu companheiro pelos lados ou quadris. O contato do membro assistente deve ser apenas nas mãos e dedos. Os companheiros alternarão entre puxar e auxiliar até que a dupla tenha 100 repetições de 50 cada. Após uma equipe completar as 100 puxadas, ambos os membros completam uma corrida de uma milha. O relógio para para cada equipe assim que o segundo membro cruza a



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*



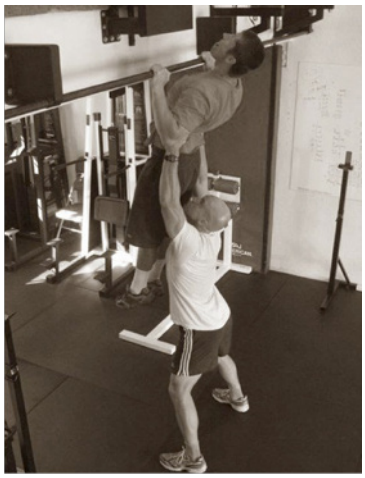
*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

linha de chegada. As equipes são classificadas pelo tempo de conclusão de todos os agachamentos, barras e a milha.

O exercício de barra fixa para duas pessoas é um clássico que utiliza todos os principais grupos musculares entre o assistente e o que está puxando. Combinado com agachamentos rápidos e corrida de uma milha, este treino é extremamente exigente.

## Barra Fixa para Duas Pessoas: Técnica

"No exercício de barra fixa para duas pessoas, uma pessoa auxilia com um empurrão semelhante a um push-press, empurrando o colega pelas costelas ou nádegas. O contato do assistente deve ser apenas com as mãos e dedos."



## Semana 3

**Corrida de 5K III:** Neste terceiro 5K, voltamos à largada em massa. Registre os tempos e calcule as diferenças para a largada com handicap na próxima semana.

Novamente, aquecimentos mais sofisticados, exercícios para o tronco e trabalho com bastão são altamente recomendados hoje.

Dedique cerca de 20 minutos praticando o clean com o bastão. O clean será realizado na quarta-feira desta semana.

Corrida, KBS, Barra Fixa Corrida de Arrasto: Este treino é composto por duas corridas separadas. Cada membro de duas equipes de cinco pessoas competirá contra outro atleta de uma equipe adversária em cada corrida e registrará o tempo para ambas as corridas. A primeira corrida é uma corrida de 800 metros, 50 swings de kettlebell com um kettlebell de 50 libras (1 ½ pood) e trinta barras fixas, tudo cronometrado. A segunda corrida é uma corrida de 400 metros, 35 swings de kettlebell e 20 barras fixas.

Inicie o primeiro par de atletas e observe seu progresso para decidir quando iniciar os pares subsequentes. Congestionamento nos kettlebells pode arruinar o esquema de tempo. Após a conclusão do último par na primeira corrida, comece a segunda corrida mais curta com a mesma ordem de atletas.

Este treino é uma mistura de modalidades variadas, vias metabólicas e ácido lático. É uma excelente introdução aos seus irmãos mais exigentes: Corrida, Thruster com Halteres, Barra Fixa, Arrasto e Corridas em Circuito!

Seus atletas precisam ser lembrados de que não são necessariamente esperados que completem todas as 30 barras fixas ou mesmo todos os 50 swings de kettlebell em uma única série. Esta é uma grande característica deste treino, pois a sobrevivência muitas vezes depende da gestão hábil dos intervalos de trabalho e descanso, e este é um ótimo treino para aprimorar essa habilidade.

O Clean: Após um aquecimento prolongado e prática com bastão, forme duas equipes de cinco atletas cada. Cada atleta deverá fazer o hang squat clean com 65 libras 30 vezes, depois 20 vezes e, por fim, 10 vezes.

Os atletas devem se esforçar para não parar durante suas séries e, sob nenhum desconforto, devem abaixar a barra.

Reforce que este exercício é feito com os quadris e não com os braços. Pop nos quadris, encolha os ombros e mergulhe! Nada de power cleans.

O clean, assim como o levantamento terra e o agachamento, merece um



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

introdução prolongada. Atletas que não realizam o clean não são tão bons quanto os que fazem; as vantagens deste movimento - assim como o agachamento e o levantamento terra - são enormes.

Veja o artigo na CrossFit Journal de julho de 2003, "O Clean" para aprender mais sobre padrões, técnica e a importância do clean.

Cabo de Guerra: Use uma corda de Manila de 25 pés, 1 ½", 3 fios (a mesma usada na subida de corda) e amarre uma linha na corda marcando o ponto médio de 12 ½ '. Coloque duas equipes de cinco pessoas, com massa corporal e força aproximadamente equivalentes, em cada lado da corda. O cabo começa com a marca do meio diretamente acima de uma linha bem definida na terra. Ao comando, ambos os lados trabalham para puxar toda a extensão da corda para o seu lado da linha na terra.

Registre o tempo do primeiro cabo e depois faça substituições que você suspeite que favoreçam suavemente o lado perdedor e teste sua estimativa reformando as equipes e começando novamente. Se sua substituição foi boa, o próximo cabo deve durar mais. Não deixe os atletas saberem qual é o seu jogo e trabalhe com eles por 30 minutos.

Dê às equipes tanto tempo de descanso quanto durou o cabo anterior, mantendo uma proporção de trabalho para descanso de 1:1.

Esta é uma luta primordial de imensa funcionalidade. As aplicações são infinitas.

Máximo de Barras e Mergulhos/Agachamentos Tabata: Duas equipes de cinco pessoas se posicionam perto da barra de tração. Cada equipe passa todos os cinco homens por uma série máxima de barras e depois por uma série máxima de mergulhos. Repita isso mais duas vezes até que cada membro de cada equipe tenha feito três séries de barras e três séries de mergulhos. Alguém de cada equipe está sempre fazendo barras ou mergulhos. Não perca tempo nas transições. Cada membro da equipe registra sua contagem de barras e mergulhos antes de retornar à fila.

Após o último homem de ambas as equipes terminar seus últimos mergulhos, realize agachamentos Tabata. O agachamento Tabata é agachar por 20 segundos e descansar por dez. O intervalo é repetido por um total de 8 esforços. O agachamento Tabata é pontuado como o menor número de agachamentos em qualquer um dos oito intervalos. A pontuação Tabata da equipe é a média de todos os cinco membros da equipe.

Compare o total das equipes em barras, mergulhos e pontuações Tabata. Multiplicar a pontuação Tabata da equipe pela soma de todas as barras e mergulhos das equipes determina a pontuação de uma equipe para o dia.

O agachamento Tabata é uma aplicação original do CrossFit da pesquisa do Dr. Izumi Tabata sobre adaptações dos sistemas anaeróbico e aeróbico a vários protocolos de intervalo.

## Semana 4

Corrida 5K IV: Inícios com handicap baseados nas diferenças da semana passada. Novamente, dê uma mão aos mais melhorados. Muitos desses atletas vencerão corridas a pé pela primeira vez em suas vidas. Incentive o sucesso.

Pratique movimentos com bastão. Revise o clean e depois trabalhe o shoulder press, push press e push-jerk até que todos possam fazer cada um ao comando. Amanhã é o treino de "pressão e empurrão" com carga. Não ouça o argumento de que os movimentos com bastão seriam mais fáceis com carga. A verdade é que a carga só servirá para mascarar a falta de coordenação e, em última análise, limitar a capacidade dos atletas de aprender esses fundamentos essenciais.

Pressionando e Empurrando/Levantamento Terra II: Duas equipes de cinco homens se organizam com cargas de 65 libras. Dois homens se enfrentam de cada equipe com suas cargas de 65 libras e fazem 15 repetições de press de ombro, depois 15 repetições de push press, depois 15 repetições de push-jerk. Semana 4 Os atletas devem tentar completar todas as 45 repetições sem colocar a barra no chão. Nem todos conseguirão. Insista na forma perfeita. Na segunda advertência de má forma, o atleta deve levar a barra ao chão e descansar. O atleta que terminar com menos idas ao chão vence. Em caso de empate, quem terminou primeiro vence. Pressões que deveriam ser ombros não contam e empurrões que deveriam ser pressões não contam.

Repita esta competição até que todos tenham feito os "15's", e depois repita a competição com "12's", e depois "9's".

Veja o artigo sobre a progressão "shoulder press, push-press, e pushjerk" na CrossFit Journal. Discuta as eficiências e funcionalidades desses movimentos e observe as demandas metabólicas deste treino conforme evidenciado pelas reações dos atletas.



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

As mesmas equipes agora fazem levantamento terra com cargas de 30 kg, 15 repetições cada uma por vez, depois aumentam para 43 kg e fazem 12 repetições, depois 61 kg para 9 repetições, 84 kg para 6 repetições e, finalmente, 102 kg para três repetições. Ninguém pode fazer levantamentos feios. Forma perfeita é necessária para continuar no jogo.

Atletas que forem retirados para correção de técnica devem praticar com a última carga que conseguem levantar com perfeição por 10 repetições.

Consulte o artigo na CrossFit Journal de janeiro de 2003, "Shoulder Press, Push Press, Push Jerk" para saber mais sobre a mecânica desses movimentos.

Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida: Cada um por si. Ao começar, cada atleta completa 100 agachamentos, corre 400 metros, 75 agachamentos, corre 400 metros, 50 agachamentos, corre 400 metros, 25 agachamentos, corre 400 metros - tudo contra o tempo. É apenas uma corrida de 1.600 metros e 250 agachamentos.

Compare e contraste a provável diferença entre este treino e correr por um tempo equivalente. Tenha a mesma discussão amanhã também.

Circuito de Pull-up, Push-up, Sit-up: Cada atleta realiza o circuito de 5 barras, 10 flexões e 20 abdominais por 30 minutos. Sem má forma. Kipping é permitido nas barras.

Classificações baseadas no número de rodadas completadas e frações de rodadas no marco de trinta minutos.

Corrida de Caminhão Empurrado: O melhor cenário é uma caminhonete em um campo recém-arado. Coloque cones a 91 metros de distância. Duas equipes de cinco pessoas se revezam correndo baterias cronometradas de um conjunto de cones para o outro. Cada equipe fará cinco corridas.

## Semana 5

Corrida de 5K V: De volta à largada em massa. Registre os tempos e calcule as diferenças para a largada com handicap na próxima semana.

Amanhã é o treino de Clean & Jerk, então aproveite para praticar o C&J com os bastões uma última vez.

Este é um bom momento para introduzir alguns exercícios abdominais mais avançados, como o hollow rock, joelhos aos cotovelos, V-ups, etc.

O Clean & Jerk: Aquecimento e prática com o bastão e depois com uma barra vazia. Duas equipes se preparam com 30 kg cada e, em turnos, fazem o C&J (squat clean e push-jerk) 15 repetições até que cada membro tenha tido sua vez. Aqueles que conseguirem 15 repetições sem largar a barra continuam "dentro" e seguem para a próxima rodada. A cada rodada as repetições permanecem em 15 e a carga sobe 9 kg. Continue até que o último participante encontre um peso que não consiga fazer 15 repetições de C&J.

Lembre-se de tocar e ir apenas no chão. Sem reempunhar ou pausar na parte inferior. Descanse na suspensão, no rack ou acima da cabeça conforme necessário. Todos para trás.

Corrida de Circuito de Corrida, Thruster, Pull-up: Este treino simples tem uma equipe de cinco pessoas trabalhando e uma segunda equipe de cinco pessoas "orientando" e cronometrando uma corrida de circuito de cinco rodadas de uma corrida de 400 metros seguida por 15 thrusters com halteres de 18 kg, seguidos por 15 barras.

Após a primeira equipe completar o circuito de cinco rodadas, eles "orientam" e cronometraram por 5 rodadas para os atletas restantes. Você precisará de cinco pares de halteres de 18 kg, um item essencial para qualquer programa que se preze.

Isso é realmente bom. A corrida é funcional, primitiva, crítica. O thruster (uma fusão de agachamento frontal e push-press) é a aceleração mais desafiadora que podemos conceber - da flexão total dos tornozelos, joelhos, quadris, ombros e braços à extensão total dos mesmos, contra a força normal da gravidade, com o peso corporal mais uma carga (instável e de duas mãos). A única coisa que falta são as barras – nós as incluímos. Em múltiplas rodadas contra o tempo, esta combinação cria um verdadeiro desafio que serve bem a qualquer esforço futuro.

*Estações de pull-up e dip construídas com trabalho de reclusos e cerca de $ 00*



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*

Exercício do Camarada Caído: A versão mais simples deste exercício envolve o atleta que carrega aproximando-se de um "camarada caído" em pé, que se deixa "cair" ou se apoia sobre os ombros do atleta. Esta atividade é uma corrida entre duas equipes de cinco pessoas para carregar seus membros por um campo. Aqui está o padrão do exercício: A carrega B até o outro lado e B volta para buscar C, que volta para pegar D, que volta e busca E, que então leva A de volta e ambos, E e A, correm de volta. Quando A e E cruzam a linha de chegada, a equipe de cinco termina. Desta forma, cada membro correu sem carga, carregou um camarada e foi carregado. A primeira equipe a terminar vence.

Sete dessas corridas fazem uma ótima manhã. Sem descanso entre as corridas.

Levantamento Terra III: Aquecimento com um exercício em escada de puxadas, flexões, abdominais e agachamentos. Movendo-se rapidamente, comece com "um" e vá até "sete" e depois volte para "um".

Duas equipes de cinco homens se preparam com 135 libras e cada um deve realizar 3 repetições. Na próxima rodada, prepare 185 para três repetições, depois 225 para 1 repetição. A partir daí, adicione vinte libras a cada rodada. Pare em 305 (sete séries).

Supervisionar de perto e interromper qualquer levantamento que comprometa a extensão lombar. Se o levantador não puder corrigir o problema, retire-o do grupo e organize a remediação. Talvez você queira configurar os atletas retirados para remediação técnica com a última carga que eles conseguem levantar lindamente por 10 repetições.

Muitos poderão levantar mais e alguns não chegarão a 305. Isso é normal. Uma das muitas lições que devem ser aprendidas é como tentar levantamentos pós-maximais com segurança – eles ocorrem na natureza o tempo todo. Treinados adequadamente, um levantamento além da capacidade representa risco insignificante para o atleta. Esses atletas estão estudando isso há cinco semanas.

## Semana 6

Corrida 5K VI: Largadas com handicap baseadas nas diferenças da semana passada. Novamente, faça barulho para aqueles que se colocam bem.

Alinhe a equipe e faça-os executar uma combinação com cabo de vassoura de 25 agachamentos, agachamentos frontais, agachamentos acima da cabeça, pressões de ombro, pressões e empurrões seguidos por 50 agachamentos limpos e arranques. Seja exigente com a forma.
O Arranque: Hoje estamos introduzindo o arranque com um braço, praticando o agachamento acima da cabeça com carga pela primeira vez e apresentando o arranque de barra com duas mãos (o arranque olímpico). O arranque com um braço leva minutos para aprender e representa bem a mecânica e a beleza do arranque olímpico. Pratique com halteres de 40 libras por vinte minutos. Em seguida, forme duas equipes de cinco homens, cada uma com 45 libras (barra vazia) e faça com que cada equipe passe por rodadas de 21-18-15-12-9-6 e 3 repetições de agachamentos acima da cabeça no fundo (caixa de 10"). Finalmente, com a mesma barra, as equipes praticam o arranque com agachamento de suspensão, 10 repetições cada, por 5 rodadas.

Corrida, Impulsão, e Corrida de Tração: Este treino consiste em duas corridas separadas. Cada membro de duas equipes de cinco homens competirá contra outro atleta da equipe adversária em cada corrida e registrará um tempo para ambas. A primeira corrida é uma corrida de 800 metros, 30 repetições de impulsão com halteres de 40 libras, e 30 puxadas, tudo cronometrado. A segunda corrida é uma corrida de 400 metros, 20 repetições de impulsão com halteres de 40 libras, e 20 puxadas.

Comece o primeiro par de atletas e observe o progresso deles para decidir quando começar os pares subsequentes. Congestionamento nos halteres pode arruinar o esquema de tempo. Na conclusão do primeiro par da primeira corrida, comece a segunda, mais curta, com a mesma ordem de atletas.

Corridas de Virar Pneus: Alinhe duas equipes de cinco homens atrás de dois pneus grandes de caminhão (650-800 libras). Ao começar, ambas as equipes viram seus pneus repetidamente até que passem por um cone a 100 jardas no campo. (Procure um pneu que seja estreito e alto – eles são mais difíceis de virar em qualquer peso dado.) Instrua os atletas a não tentar levantar o pneu, mas a empurrar o peito contra o pneu, tentando movê-lo para a frente para que ele levante. Quando uma equipe ganhar, a equipe perdedora coloca o pneu de pé e o rola até a linha de chegada, derruba-o e começa a segunda corrida. As duas equipes competem pelo melhor de 9 corridas.

Fila Conga: Subida de Corda e Mergulhos em Argolas: Configure as argolas perto da corda. Envie o primeiro atleta para subir a corda, e ele tem 60 segundos para fazer o máximo de subidas que conseguir. Ao marcar sessenta segundos, ele deve descer da corda e, ao se afastar, o segundo atleta começa a subida enquanto o primeiro vai para as argolas para os mergulhos. Ambos têm mais 60 segundos para completar o máximo de subidas e mergulhos que conseguirem. Continue nesse ritmo até que toda a equipe tenha completado 5 rodadas do par.



*® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.*
*© 2006 Todos os direitos reservados.*

*Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com.*
*Feedback para feedback@crossfit.com.*