

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Entrenamientos en equipo

Greg Glassman



CrossFit podría ser uno de los pocos movimientos populares en la historia del fitness. Al lanzar nuestro sitio web hace casi 32 meses, esperábamos que al publicar entrenamientos diarios, alguien, en algún lugar, los encontrara, los probara, descubriera su eficacia, regresara y, finalmente, atrajera a otros a nuestro concepto. Esperábamos iniciar una revolución en el fitness que pudiera desafiar el modelo comercial al llevar programas de entrenamiento más efectivos a las masas. El plan original requería estructurar los entrenamientos para que cualquier persona razonablemente ingeniosa o ambiciosa pudiera participar. Veíamos nuestros entrenamientos como agentes de cambio lanzados al viento. Sabíamos que si CrossFit llegara a

de 0

Entrenamientos en equipo (continuación...)

captar se lograría a través del trabajo de varias personas distribuidas por todo el mundo. Aun siendo así, nuestro enfoque y diseño se ha centrado principalmente en el individuo y su entrenamiento, no en el equipo o grupo y sus necesidades.

Hemos tenido éxito en difundir el concepto de CrossFit y ahora trabajamos estrechamente con muchos clientes institucionales; fuerzas armadas y cuerpos de seguridad, equipos deportivos y clubes donde la mayoría de nuestros Entrenamientos del Día (WOD) no se aplican tan fácilmente a un equipo. Al revisar los WOD, notarás que muchos, si no la mayoría, no se adaptan lógicamente al trabajo en equipo. Típicamente, el problema sería que ejecutar, por ejemplo, a 10 individuos a través de un entrenamiento simultáneamente podría requerir diez remos, diez cuerdas y diez pesas rusas un día y diez juegos de anillas, diez soportes para sentadillas y diez desarrolladores de glúteos-hamstrings al siguiente. Esto sería posible para un cliente institucional con un gran presupuesto que haya adoptado el concepto de CrossFit y comprometido completamente sus recursos con nuestro modelo, pero eso no es con lo que usualmente tratamos. (Alternativamente, enviar a uno o dos miembros del equipo a la vez a través de nuestros WOD podría tomar varias horas en algunos casos). Generalmente, nuestros clientes de equipo deben trabajar con su equipo existente, tienen recursos limitados para equipo adicional y no pueden abordar el tema de una conversión total a CrossFit y reestructuración de sus gimnasios con sus superiores sin alguna medida claramente demostrable de éxito con nuestro programa y sus recursos actuales.

Con exactamente estos clientes institucionales en mente, hemos desarrollado treinta entrenamientos en equipo que esperamos faciliten a los líderes de entrenamiento físico (PT) en equipo explorar y adaptar el método CrossFit a su entorno. Llamamos a esto '6 semanas de CrossFit para 10' porque hemos empaquetado estos treinta entrenamientos en equipo como un curso de PT de seis semanas para diez atletas.

Aquí están algunos de los criterios que guiaron nuestros esfuerzos de diseño del programa:

- Acomoda una amplia variación en capacidades (incluyendo tanto hombres como mujeres)
- Exige en última instancia a atletas de élite y novatos
- Motiva y amplifica la camaradería
- Funciona con un número impar o par de participantes
- Preserva el carácter fisiológico de la programación de CrossFit
- Coloca demandas modestas/razonables para nuevo equipamiento

'6 Semanas de CrossFit para 10'

Entrenamientos diarios

1. Corre 5K 1
2. 'Chelsea'
3. Milla con palo de escoba
4. Hoover Ball
5. Línea Conga: Press de banca y dominadas
6. Descanso
7. Descanso
8. Corre 5K 11
9. Carreras de equipo: correr, trepar por cuerda, fondos en anillas
10. Peso muerto 1
11. Lanzamiento de balón medicinal
12. Sentadilla de dos personas, dominadas, correr una milla
13. Descanso
14. Descanso
15. Corre 5K 111
16. Carreras de arrastre: correr, KBS, dominadas
17. El Clean
18. Tira y afloja
19. Máximo de dominadas y fondos/Tabata Squats
20. Descanso
21. Descanso
22. Corre 5K 1V
23. Pres y levantamiento/peso muerto 11
24. Sentadilla, correr, sentadilla, correr, sentadilla
25. Circuito de dominadas, flexiones, abdominales
26. Carrera empujando camiones
27. Descanso
28. Descanso
29. Corre 5K V
30. El Clean y Jerk
31. Carreras de circuito: correr, thruster, dominadas
32. Ejercicios de camarada caído
33. Peso muerto 111
34. Descanso
35. Descanso
36. Corre 5K V1
37. El Snatch
38. Carreras de arrastre: correr, thruster, dominadas
39. Carreras volteando neumáticos
40. Línea Conga: trepar por cuerda y fondos en anillas

Entrenamientos en equipo (continuación...)

- Inspira programación creativa en Directores y Líderes de PT
- Confía en movimientos de bajo nivel mientras desarrolla simultáneamente movimientos más complicados
- Diseña entrenamientos que se puedan realizar al aire libre
- Desarrolla un programa que prepare a los atletas y sus instructores para una programación y desarrollo más sofisticados
- Crea un programa que motive la exploración continua del fitness después de la graduación
- Ofrece una exposición que garantice que los atletas puedan seguir el WOD al finalizar el curso
- Diseña un curso de 6 semanas que instructores de PT ambiciosos y experimentados puedan enseñar con confianza durante un curso de tres días y un par de semanas de preparación

Cuando los entrenamientos en equipo están bien diseñados, el efecto fisiológico es igual al de los entrenamientos individuales, pero la magia creada por la dinámica del trabajo en equipo y la competencia no tiene equivalente en el esfuerzo en solitario. Los principales obstáculos para los entrenamientos en equipo son logísticos: problemas de estructura, planificación, tiempo y equipo, y se pueden superar fácilmente.

Nuestros entrenamientos grupales han sido tan divertidos y exitosos que la mayoría de nuestros clientes individuales han pedido ser incluidos en uno de nuestros grupos. El entrenamiento en equipo está dominando cada vez más nuestra práctica clínica local.

Al igual que el programa aquí listado, normalmente trabajamos con equipos de diez. Muchos de nuestros entrenamientos (y muchos de los presentados aquí) se basan en una competencia de dos equipos de cinco personas. Para estos entrenamientos dividimos al grupo entre nuestros dos mejores atletas que actúan como capitanes de equipo. Nuestros líderes de equipo han sido seleccionados por su instinto de cuidado y espíritu de equipo. El enorme beneficio de que atletas de élite aplaudan y celebren genuinamente los logros de atletas menos experimentados debe ser presenciado para ser plenamente apreciado.

Una pizarra o un tablero blanco es una herramienta indispensable para motivar estos entrenamientos en equipo. Los resultados de todos menos uno de los 30 entrenamientos presentados en este número se pueden cuantificar perfectamente. Hemos observado que 'poner números en el tablero' crea un clima donde todos dan su máximo esfuerzo.

Hemos construido este programa con un régimen de cinco días de trabajo y dos días de descanso. Para gran parte del mundo, la semana laboral se extiende de lunes a viernes. No vamos a cambiar eso.

Lista de Equipamiento

- 2 Barras Olímpicas
- 5 juegos de mancuernas de 40 lb.
- Discos de composición de goma
 - 4-10lb. par
 - 4-25lb. par
 - 4-45lb. par
- Estación de Dominadas/Fondos
- 2 Neumáticos Grandes de Camión
- 10 Varillas
- Racks Vulcan
- Pilares de Poder
- Banco
- Cuerda de Escalada de 25 pies
- 2 Balones Medicinales de 20 lb.
- 1 Balón Medicinal de 8 lb.
- Anillas
- Caja de 10 pulgadas
- 1 Camión
- 2 Kettlebells de 1 1/2 pood



Las especificaciones de carga y repeticiones, series y descanso son solo una sugerencia basada en nuestras experiencias. Hemos diseñado estos entrenamientos teniendo en cuenta las capacidades físicas de varios equipos SWAT metropolitanos grandes con los que hemos trabajado. Algunos de los entrenamientos pueden necesitar ajustarse un poco para adaptarse a academias de policía o departamentos regionales.

de 0

Semana 1

Corre 5K 1: (un 5K son 3.1 millas). Buscamos una referencia en una distancia que muchos sobrevaloran, pero que es importante. Inicia al equipo en masa y registra sus tiempos de finalización. Calienta con quince minutos de estiramientos antes de comenzar.

Se puede correr en una pista, pero las opciones urbanas y de campo traviesa son mejores. Preferimos un "5K urbano" lleno de obstáculos naturales y artificiales.

Calcula las diferencias de tiempos entre cada posición (diferencia entre 1° y 2°, diferencia entre 2° y 3°, etc.). Estos datos se usarán para el inicio con hándicap en el próximo 5K.

Cada semana comienza con una carrera de 5K y revisar las tendencias de rendimiento es una característica esencial de este entrenamiento. Cada entrenamiento de 5K incluirá "trabajo con palo" (ver Día 3), trabajo de tronco, otros movimientos calisténicos y estiramientos.

Chelsea: Cinco dominadas, 10 flexiones y 15 sentadillas repetidas cada minuto durante 30 minutos. Colócate cerca de las barras de dominadas y pon en marcha el reloj.

Este es un entrenamiento de referencia CrossFit WOD (Entrenamiento del Día). Chelsea es fácil para las piernas y exigente para la parte superior del cuerpo. Las demandas metabólicas ("cardiovasculares") son sorprendentes.

Este es un entrenamiento de dominadas de alto volumen y eso queda claro al día siguiente. Chelsea es un "potenciador de dominadas" y CrossFit está centrado en las dominadas.

Usa un tri-reloj y configúralo en modo cuenta regresiva de un minuto. Da una llamada de "15 segundos" antes de que termine cada ronda.

Este entrenamiento puede introducir las sentadillas para muchos. Insiste en la técnica perfecta. Cuanto más detallista seas, mayor será tu impacto positivo a largo plazo en la vida de estos atletas. Consulta el artículo sobre "La Sentadilla" en el CrossFit Journal.

La mayoría de los atletas encontrarán imposible mantenerse en el ritmo durante treinta minutos. Indica a los atletas que sigan una vez que se queden atrás y que anoten el número de rondas completadas a tiempo y el número de rondas completadas después de quedarse atrás. Chelsea se puntúa como "el número de rondas completadas dentro del minuto prescrito"/"las rondas adicionales completadas hasta 30 minutos". Por ejemplo, una puntuación de "12/9" indica que se completó una ronda por minuto durante doce minutos y durante el decimotercer minuto el atleta se quedó atrás pero luego completó 9 rondas más en los 18 minutos restantes. El primer número determina el rango y el segundo número solo separa más a aquellos con números idénticos en el primero.

completadas durante doce minutos y en el decimotercer minuto el atleta se quedó atrás pero luego completó 9 rondas más en los 18 minutos restantes. El primer número determina la clasificación y el segundo número solo separa más las clasificaciones de aquellos con números idénticos en el primero.

Establece una política de tolerancia cero en la mala técnica. Permitimos balanceos y patadas en las dominadas (es altamente funcional) pero requerimos la Manzana de Adán a la barra y EXTENSIÓN completa en la parte inferior. Las sentadillas deben ir por debajo de paralelo y subir a extensión completa de cadera y pierna. Las flexiones son de cuerpo rígido.

No queremos insistir en la importancia o los estándares con cada uno de los siguientes entrenamientos. Basta con decir que hacer trampa en el rango de movimiento es completamente inaceptable.

Consulta el artículo en el CrossFit Journal de septiembre de 2003, "Entrenamientos de Referencia" para aprender más sobre "Chelsea" y otros entrenamientos importantes.

Milla con Palo: 25 Sentadillas traseras, 25 Sentadillas delanteras, 25 Sentadillas por encima de la cabeza, Corre 400 metros, 25 Press de hombros, 25 Push Press, 25 Push-Jerk, Corre 400 metros, 50 Squat Cleans, Corre 400 metros, 50 Snatches, Corre 400 metros.

Todo este trabajo, excepto las carreras, se realiza con un palo de una pulgada de ancho por 6 pies de largo. Los movimientos se hacen en sincronía y la carrera se mantiene al ritmo del corredor más lento. Todos permanecen juntos en cada repetición.

Este entrenamiento introduce movimientos críticos y funcionales de impacto sin igual. Introducir estos movimientos esenciales con cargas casi nulas exige una enorme precisión, coordinación, equilibrio y flexibilidad, que a menudo son completamente nuevas para el atleta. Las habilidades desarrolladas con estos ejercicios con palo abren el camino para una participación segura y súper eficaz en los estímulos de entrenamiento más importantes conocidos, el levantamiento de pesas. No la basura del culturismo, sino lo auténtico.

El entrenamiento físico no debería ser el único aspecto de la preparación que carezca de habilidad. Exigimos a los equipos habilidades enormes, pero con demasiada frecuencia pensamos que el entrenamiento físico es más efectivo si se basa en elementos de baja habilidad.

Tómate el tiempo para presentar cada uno de los movimientos y no comiences la carrera hasta que casi todos puedan realizarlos.

de 0

Entrenamientos en equipo (continuación...)

aproximación razonable de los movimientos. Introducir y practicar los movimientos probablemente tomará 20-30 minutos.

Al finalizar, clasifica a los atletas por la calidad de sus movimientos e identifica a dos líderes de equipo de levantamiento de peso: uno de peso ligero y otro de peso pesado, según esta clasificación.

Hoover Ball: Hoover Ball es esencialmente voleibol con una pelota medicinal. Hemos jugado con reglas oficiales y no oficiales. Fue más divertido y más exigente sin reglas. Coloca una red o cuerda a 8 pies.

Nuestra versión favorita permite cualquier método de lanzamiento, pases ilimitados y sin restricciones en combinaciones de correr y pasar o lanzar. La pelota debe ser lanzada de manera que pase por encima de la red o cuerda de 8 pies y debe ser atrapada o dejada salir del área por el lado receptor. Un equipo gana un punto si alguien toca y no atrapa la pelota en el lado opuesto o si deja que una pelota lanzada caiga fuera del área en su lado.

Los juegos más exigentes parecen surgir de equipos de dos personas y una pelota medicinal Dynamax de ocho libras. Crea cinco equipos con un peso corporal combinado aproximadamente igual. Rota los equipos para reemplazar a los equipos perdedores en juegos de 13-



puntos. El equipo que agarre la pelota primero puede sacar después de que se haya anotado un punto.

Juega durante 60 minutos. Clasifica a los equipos por número de victorias.

Consulta el artículo en CrossFit Journal de febrero de 2003, "Hoover Ball" para aprender más sobre el juego.

Línea Conga: Press de banca y dominadas: Coloca un banco, una barra y una barra cerca de la barra de dominadas. Organiza al equipo y envía al primer atleta a hacer tantas repeticiones de press de banca como sea posible sin descansar en el pecho y luego, sin correr ni apresurarse, va a la barra de dominadas y realiza un máximo de dominadas. Cuando el primer atleta termina su última repetición de press de banca, el segundo atleta se prepara para tomar su lugar. Al completar ambas repeticiones de press y dominadas, el atleta regresa al final de la fila. El banco nunca está libre por más de unos segundos y nadie comienza sus dominadas hasta que el atleta anterior baja de la barra.

Dependiendo de la experiencia y el tamaño físico de los miembros del grupo, intenta inicialmente con 95, 135 o 185 libras para el press de banca. Has seleccionado el peso adecuado cuando los totales del equipo para dominadas y press de banca son iguales. Cinco rondas son suficientes.

Semana 2

Carrera de 5K II: Esta vez comienza a los atletas en orden inverso al de su llegada la semana pasada. Separa sus salidas por las diferencias que registraste la semana pasada. Si los atletas corren igual que la semana pasada, llegarán al mismo tiempo. Hemos aplicado un hándicap a los corredores y los beneficios son interesantes. Esta vez la clasificación de los corredores indica su mejora relativa respecto a la semana anterior.

Captura los tiempos de llegada y recalcula el tiempo bruto de cada atleta restando sus tiempos de salida.

Comparte los datos con los atletas. Haz tus tareas con anticipación. Presentaciones simples realizadas con Excel, mostrando mejoras en los tiempos y cambios en el hándicap, son herramientas motivacionales efectivas.

Antes y después de la carrera es un gran momento para practicar movimientos de levantamiento o "trabajo con palo". La sentadilla frontal, sentadilla trasera, sentadilla sobre la cabeza, press de hombros, push press, push jerk, peso muerto, squat clean y el snatch deben incluirse regularmente en los calentamientos.

Los entrenamientos de 5K son el lugar obvio para adelantar el trabajo de la semana siguiente. Introduce el calentamiento en escalera de dominadas, flexiones, sentadillas y abdominales: uno de cada uno, dos de cada uno, tres de cada uno, hasta el fallo, y luego cuenta hacia atrás hasta uno.

Carreras en equipo: Correr, subir cuerda, fondos en anillas: Coloca anillas cerca de una cuerda de 25". Dos equipos, de cinco cada uno, salen juntos para correr 800 metros. Un equipo regresará

de 0

Entrenamientos en equipo (continuación...)

al ascenso por la cuerda y el otro equipo regresará a los anillos. El equipo en la cuerda necesita 10 ascensos y el equipo en los anillos debe completar 100 fondos en anillas. El equipo que termine su tarea asignada primero gana la ronda.

A medida que cada competidor regresa de la carrera, solo puede hacer una contribución a los totales de su equipo, es decir, solo puede hacer un ascenso en la cuerda o una serie de fondos en los anillos. Hasta que los cinco miembros del equipo hayan regresado de la carrera, los escaladores o los que hacen fondos no pueden hacer contribuciones adicionales a los totales de su equipo.

Los atletas rotan en la cuerda y los anillos en el orden exacto en que regresaron de la carrera hasta alcanzar 10 ascensos o 100 fondos, terminando la ronda. Cada atleta que no logre ascender en su turno en la cuerda añade dos al número de ascensos requeridos para completar esa ronda. Cada atleta que no pueda contribuir con fondos en su turno añade diez al número de fondos requeridos para completar esa ronda.

El primer equipo en completar su asignación gana la ronda y puede salir para la carrera, señalando la segunda ronda, o esperar a que el equipo contrario complete su asignación.

La competición continúa durante 30 minutos. A los treinta minutos, el equipo más cercano a cumplir con sus requisitos de fondos o ascensos por cuerda (100 vs. 10) gana la ronda incompleta. El equipo que gane más rondas gana el día.

Peso muerto I: Formar dos equipos de cinco atletas cada uno. Calentar y practicar el peso muerto con escobas hasta que todos tengan buena técnica. Cada equipo hará que cada atleta pase por una ronda de 5 repeticiones con 65 libras. Después de verificar que todos tienen una forma excelente con 65 libras, hacer que ambos equipos realicen 3 repeticiones con 95 libras.

Suponiendo que todos aún se ven bien, preparar las barras de ambos equipos con 135 libras. Los atletas se acercarán a la barra uno a la vez y realizarán diez repeticiones, rotando hasta que cada atleta haya completado 5 series de 10 repeticiones cada una. Solo se tolera una forma perfecta. La atención meticulosa a la técnica será recompensada ampliamente por años. Si toma 30 minutos conseguir que todos tengan la forma correcta, está bien.

Si alguien tiene una técnica intractablemente mala, debe ser separado y enviado de regreso a la escoba, luego a 65 libras, y luego a 95 libras con una técnica absolutamente excelente.

antes de ser 'rehabilitado' y permitido regresar a su equipo.

Consulte el artículo en el CrossFit Journal de agosto de 2003, 'El Peso Muerto', para aprender más sobre estándares, técnica y la importancia del peso muerto.

Lanzamiento de balón medicinal: Esta competencia se realiza con un balón medicinal Dynamax de veinte libras. Dos equipos de cinco cada uno se alinean en un campo de al menos 100 yardas de largo. Se realizan quince carreras alternando entre 'menos lanzamientos hasta la meta' y 'primero a la meta'. En la competencia de 'menos lanzamientos', un miembro del equipo lanza el balón hacia adelante, y un segundo lo recoge en el lugar de aterrizaje y lo lanza nuevamente hacia adelante donde un tercer miembro del equipo lo lanza a un cuarto. Cada jugador avanza hacia la posición más adelantada después de lanzar el balón. No se permite cambiar el orden ni saltarse el turno.

Ganar la carrera de 'menos lanzamientos' se logra lanzando el balón a través de la línea de meta con el menor número de lanzamientos. En caso de empate, el primer equipo en cruzar la línea con el balón gana.

La carrera 'primero a la meta' se realiza de manera idéntica, excepto que se gana llevando el balón a través de la línea antes que el otro equipo. En caso de empate, gana el menor número de lanzamientos.

No se intenta atrapar el balón medicinal y siempre se marca desde el punto de aterrizaje, no desde el punto al que rueda. No se puede tomar más de treinta segundos entre cada una de las quince carreras. Cuando un equipo cruza su balón por la meta, el equipo perdedor debe recoger su balón y correr hasta la línea de meta. La línea de meta se convierte en la línea de salida de la siguiente carrera: en 30 segundos la carrera comienza de nuevo.

Dos hombres: Sentadilla, Dominadas y Carrera: Cinco equipos de dos hombres compiten entre sí. Al comenzar, cada competidor completa 160 sentadillas, luego cada equipo debe completar un total de 100 dominadas con cada miembro contribuyendo con cincuenta 'dominadas de dos hombres'. La dominada de dos hombres tiene a un hombre asistiendo con un empuje similar a un press de sentadilla, empujando a su compañero por las costillas o el trasero. El contacto del miembro del equipo asistente debe ser solo con las manos y los dedos. Los compañeros alternarán entre tirar y asistir hasta que el dúo alcance 100 repeticiones, 50 cada uno. Después de que un equipo completa las 100 dominadas, ambos miembros completan una carrera de una milla. El reloj se detiene para cada equipo cuando el segundo miembro cruza la

Entrenamientos en equipo (continuación...)

línea de meta. Los equipos se clasifican según el tiempo que tardan en completar todas las sentadillas, dominadas y la milla.

La dominada de dos personas es una técnica clásica que, al combinar la asistencia y el esfuerzo, utiliza todos los grupos musculares principales. Junto con sentadillas rápidas y una carrera de una milla, este entrenamiento es extremadamente exigente.

Dominada de dos personas: Técnica

"En la dominada de dos personas, un integrante asiste con un empuje similar a una sentadilla, empujando a su compañero por las costillas o glúteos. El contacto del asistente debe ser solo con manos y dedos."



Semana 3

Correr 5K III: En este tercer 5K volvemos a la salida masiva. Registra los tiempos y calcula las diferencias para la salida con hándicap la próxima semana.

Nuevamente, hoy se recomienda realizar calentamientos más sofisticados, ejercicios de tronco y trabajo con palo.

Dedica unos 20 minutos a practicar el clean con el palo. El clean está programado para el miércoles de esta semana.

Carrera, KBS, Dominadas Drag Races: Este entrenamiento consta de dos carreras separadas. Cada miembro de dos equipos de cinco personas competirá contra otro atleta del equipo contrario en cada carrera y sumará tiempo para ambas. La primera carrera es una carrera de 800 metros, 50 balanceos de kettlebell de 50 libras (1 ½ pood) y treinta dominadas, todo cronometrado. La segunda carrera es una carrera de 400 metros, 35 balanceos de kettlebell y 20 dominadas.

Inicia el primer par de atletas y observa su progreso para decidir cuándo comenzar con los siguientes pares. La congestión en los kettlebells podría arruinar el esquema de tiempos. Al terminar el último par la primera carrera, inicia la segunda, más corta, manteniendo el mismo orden de atletas.

Este entrenamiento es un guiso de modalidades mixtas, vías metabólicas y ácido láctico. Es una excelente introducción a sus desafiantes versiones mayores: ¡Carrera, Thruster con mancuernas, Dominadas, Carreras de arrastre y Circuitos!

Tus atletas necesitarán recordar que no se espera necesariamente que completen las 30 dominadas o los 50 balanceos de kettlebell en un solo set. Esta es una gran característica de este entrenamiento, ya que la supervivencia a menudo depende de una gestión hábil de los intervalos de trabajo y descanso, y este entrenamiento es excelente para perfeccionar esa habilidad.

El Clean: Después de un calentamiento prolongado y práctica con el palo, forma dos equipos de cinco atletas cada uno. Cada atleta realizará 30 veces el hang squat clean con 65 libras, luego 20 veces y finalmente 10 veces.

Los atletas deben esforzarse por no detenerse durante sus series y no deben dejar la barra en el suelo a menos que sea realmente necesario.

Enfatiza que este ejercicio se realiza con las caderas y no con los brazos. ¡Impulsa con las caderas, encoge los hombros y lánzate! No se permiten power cleans.

El clean, al igual que el peso muerto y la sentadilla, merece un

de 0

Entrenamientos en equipo (continuación...)

introducción prolongada. Los atletas que no practican el clean no son tan buenos como los que sí; las ventajas de este movimiento, junto con la sentadilla y el peso muerto, son enormes.

Consulta el artículo en el CrossFit Journal de julio de 2003, "The Clean" para aprender más sobre estándares, técnica y la importancia del clean.

Soga Tira y Afloja: Usa una cuerda de Manila de 25 pies, 1 ½", de 3 capas (la misma que se usa para escalar) y ata una línea alrededor de la cuerda marcando el punto de 12 ½' (centro). Coloca dos equipos de cinco personas de masa corporal y fuerza aproximadamente equivalentes a cada lado de la cuerda. El tirón comienza con la marca del medio directamente sobre una línea bien definida en la tierra. A la señal, ambos lados trabajan para jalar toda la longitud de la cuerda hacia su lado de la línea en la tierra.

Registra el tiempo del primer tirón y luego haz sustituciones que creas que podrían favorecer suavemente al lado perdedor y prueba tu estimación reformando los equipos y comenzando de nuevo. Si tu sustitución fue buena, el siguiente tirón debería durar más. No dejes que los atletas sepan cuál es tu juego y hazlos trabajar durante 30 minutos.

Da a los equipos tanto tiempo de descanso como duró el tirón anterior, manteniendo una proporción de trabajo a descanso de 1:1.

Esta es una lucha primitiva de gran funcionalidad. Las aplicaciones son infinitas.

Máximo de Dominadas y Fondos/Sentadillas Tabata: Dos equipos de cinco personas se colocan cerca de la barra de dominadas. Cada equipo hace que sus cinco integrantes realicen una serie máxima de dominadas y luego una serie máxima de fondos. Repite esto dos veces más hasta que cada miembro de cada equipo haya hecho tres series de dominadas y tres de fondos. Siempre hay alguien de cada equipo haciendo dominadas o fondos. No pierdas tiempo en las transiciones. Cada miembro del equipo registra su cuenta de dominadas y fondos antes de regresar a la fila.

Después de que el último hombre de ambos equipos haya terminado sus últimos fondos, realiza sentadillas Tabata. La sentadilla Tabata consiste en hacer sentadillas durante 20 segundos y descansar durante diez. El intervalo se repite un total de 8 veces. La puntuación de la sentadilla Tabata es el menor número de sentadillas en cualquiera de los ocho intervalos. La puntuación Tabata del equipo es el promedio de los cinco miembros.

Compara los totales de los equipos en dominadas, fondos y puntuaciones Tabata. Multiplicar la puntuación Tabata del equipo por la suma de todas las dominadas y fondos de los equipos determina la puntuación de un equipo para el día.

La sentadilla Tabata es una aplicación original de CrossFit de la investigación del Dr. Izumi Tabata sobre las adaptaciones de los sistemas anaeróbico y aeróbico a diversos protocolos de intervalos.

Semana 4

Carrera de 5K IV: Salidas con hándicap basadas en las diferencias de la semana pasada. Nuevamente, aplaude al más mejorado. Muchos de estos atletas ganarán carreras por primera vez en sus vidas. Fomenta el éxito.

Practica movimientos con barra. Repasa el clean y luego trabaja el press de hombros, el push press y el push-jerk hasta que todos puedan hacer cada uno a la orden. Mañana es el entrenamiento de "presionando y empujando" con carga. No escuches el argumento de que los movimientos con barra serían más fáciles con carga. La verdad es que la carga solo servirá para enmascarar la falta de coordinación y, en última instancia, limitará la capacidad de los atletas para aprender estos conceptos básicos esenciales.

Presionando y Empujando/Peso Muerto II: Dos equipos de cinco personas se colocan con cargas de 65 libras. Dos hombres se enfrentan de cada equipo con sus cargas de 65 libras y hacen 15 repeticiones de press de hombros, luego 15 repeticiones de push press, luego 15 repeticiones de push-jerk.

Los atletas deben intentar completar las 45 repeticiones sin bajar la barra. No todos lo lograrán. Insiste en una forma perfecta. Con una segunda advertencia de mala forma, el atleta debe llevar la barra al suelo y descansar. El atleta que termine con menos visitas al suelo gana. En caso de empate, gana el que termine primero. Los push press que deberían ser press de hombros no cuentan y los jerks que deberían ser push press tampoco cuentan.

Repite esta competencia hasta que todos hayan hecho los "15", y luego repite la competencia con "12", y luego con "9".

Consulta el artículo sobre la progresión "press de hombros, push-press y push-jerk" en el CrossFit Journal. Discute las eficiencias y funcionalidades de estos movimientos y toma nota de las demandas metabólicas de este entrenamiento según las reacciones de los atletas.

de 0

Entrenamientos en equipo (continuación...)

Los mismos equipos ahora realizan levantamientos de peso muerto con 30 kg, 15 repeticiones cada uno por turno, luego aumentan a 43 kg para 12 repeticiones, después 61 kg para 9 repeticiones, 84 kg para 6 repeticiones y finalmente 102 kg para tres repeticiones. Nadie puede hacer levantamientos descuidados. Se requiere una forma perfecta para seguir en el juego.

Los atletas retirados para corregir su técnica deben practicar con la última carga que pueden levantar con perfección durante 10 repeticiones.

Consulte el artículo en CrossFit Journal de enero de 2003, 'Shoulder Press, Push Press, Push Jerk' para conocer más sobre la mecánica de estos movimientos.

Sentadillas, Carrera, Sentadillas, Carrera, Sentadillas, Carrera, Sentadillas, Carrera: Cada uno por su cuenta. Al comenzar, cada atleta completa 100 sentadillas, corre 400 metros, 75 sentadillas, corre 400 metros, 50 sentadillas, corre 400 metros, 25 sentadillas, corre 400 metros - todo contrarreloj. Es solo una carrera de 1.600 metros y 250 sentadillas.

Compare y contraste la probable diferencia entre este entrenamiento y correr durante un tiempo equivalente. Tenga la misma discusión mañana también.

Circuito de Pull-up, Push-up, Sit-up: Cada atleta realiza el circuito de 5 dominadas, 10 flexiones y 20 abdominales por 30 minutos. Sin mala forma. Se permite el kipping en las barras.

Clasificaciones basadas en el número de rondas completadas y fracciones de rondas en el marcador de treinta minutos.

Carrera de Empuje de Camión: El mejor escenario es una camioneta en un campo recién arado. Coloque conos a 91 metros de distancia. Dos equipos de cinco personas se turnan para correr series cronometradas de un conjunto de conos al otro. Cada equipo hará cinco carreras.

Semana 5

Carrera de 5K V: De vuelta a la salida en masa. Registre los tiempos y calcule las diferencias para la salida con hándicap la próxima semana.

Mañana es el entrenamiento de Clean & Jerk, así que aproveche para practicar el C&J con las barras una última vez.

Este es un buen momento para introducir algunos ejercicios abdominales más avanzados, como el hollow rock, rodillas a los codos, V-ups, etc.

El Clean & Jerk: Calentamiento y práctica con la barra y luego con una barra vacía. Dos equipos se preparan con 30 kg cada uno y, por turnos, hacen el C&J (clean en sentadilla y push-jerk) 15 repeticiones hasta que cada miembro haya tenido su turno. Aquellos que logren 15 repeticiones sin soltar la barra continúan "dentro" y pasan a la siguiente ronda. En cada ronda las repeticiones permanecen en 15 y la carga sube 9 kg. Continúe hasta que el último participante encuentre un peso con el que no pueda hacer 15 repeticiones de C&J.

Recuerde tocar y solo ir al suelo. Sin reempunar o pausar en la parte inferior. Descanse en suspensión, en el rack o sobre la cabeza según sea necesario. Todos hacia atrás.

Carrera de Circuito de Carrera, Thruster, Pull-up: Este entrenamiento simple tiene un equipo de cinco personas trabajando y un segundo equipo de cinco personas "guiando" y cronometrando una carrera de circuito de cinco rondas de una carrera de 400 metros seguida por 15 thrusters con mancuernas de 18 kg, seguidos por 15 barras.

Después de que el primer equipo complete el circuito de cinco rondas, ellos "guían" y cronometra por 5 rondas para los atletas restantes. Necesitarás cinco pares de mancuernas de 18 kg, un elemento esencial para cualquier programa que se precie.

Esto es realmente bueno. La carrera es funcional, primitiva, crítica. El thruster (una fusión de sentadilla frontal y push-press) es la aceleración más desafiante que podemos concebir - desde la flexión total de los tobillos, rodillas, caderas, hombros y brazos hasta la extensión total de los mismos, contra la fuerza normal de la gravedad, con el peso corporal más una carga (inestable y de dos manos). Lo único que falta son las barras - las incluimos. En múltiples rondas contra el tiempo, esta combinación crea un verdadero desafío que sirve bien a cualquier esfuerzo futuro.



Estaciones de pull-up y dip construidas con trabajo de reclusos y alrededor de \$ 00

de 0

Ejercicio del Compañero Caído: La versión más sencilla de este ejercicio consiste en que el atleta que lleva carga se acerque a un “compañero caído” de pie, que se deja caer o se coloca sobre la espalda y hombros del atleta que lo carga. Este entrenamiento es una carrera entre dos equipos de cinco personas para llevar a sus miembros a través de un campo. Aquí está el patrón del ejercicio: A lleva a B, B regresa por C, C regresa y recoge a D, D regresa y recoge a E, quien luego lleva de regreso a A, y finalmente ambos, E y A, corren de vuelta. Cuando A y E cruzan la línea de meta, el equipo de cinco ha terminado. De esta manera, cada miembro ha corrido sin carga, ha corrido llevando a un compañero y ha sido llevado. El primer equipo en terminar gana.

Siete de estas carreras son perfectas para comenzar la mañana. No hay descansos entre carreras.

Deadlift III: Calienta con un ejercicio en escalera de dominadas, flexiones, abdominales y sentadillas. Muévete rápidamente, comenzando desde “uno” hasta “siete” y luego regresa a

“uno”. Dos equipos de cinco personas se preparan con 61 kilos y cada persona debe realizar 3 repeticiones. En la siguiente ronda se preparan 84 kilos para tres repeticiones, luego 102 kilos para 1 repetición. A partir de ahí, añade nueve kilos en cada ronda. Detente en 138 kilos (siete series).

Supervisa de cerca y detén cualquier levantamiento que comprometa la extensión lumbar. Si el levantador no puede corregir el problema, retíralo del grupo y establece una corrección. Podrías querer que los atletas que sean retirados por corrección técnica utilicen la última carga que puedan levantar correctamente para 10 repeticiones.

Muchos podrán levantar más y algunos no llegarán a los 138 kilos. Eso es completamente normal. Una de las muchas lecciones que se deben aprender es cómo intentar levantar más allá del máximo de forma segura: esto ocurre en la naturaleza todo el tiempo. Entrenados adecuadamente, un levantamiento más allá de la capacidad no representa un riesgo significativo para el atleta. Estos atletas han estado estudiando esto durante cinco semanas.

Semana 6

Carrera de 5K VI: Salidas con hándicap basadas en las diferencias de la semana pasada. Nuevamente, resalta a los que se colocan bien.

Alinea al grupo y haz que realicen una combinación con un palo de escoba de 25 sentadillas traseras, sentadillas frontales, sentadillas sobre la cabeza, presses de hombros, push-presses y push-jerks seguidas de 50 limpiezas de sentadillas y snatches. Sé detallista con la forma.

El Snatch: Hoy presentamos el snatch con un brazo, practicamos la sentadilla sobre la cabeza con carga por primera vez e introducimos el snatch con barra de dos manos (el snatch olímpico). El snatch con un brazo se aprende en minutos y representa bien la mecánica y belleza del snatch olímpico. Practica con mancuernas de 18 kilos durante veinte minutos. Luego, forma dos equipos de cinco personas cada uno con una barra vacía de 20 kilos y haz que cada uno rote a través de rondas de 21-18-15-12-9-6 y 3 repeticiones de sentadillas sobre la cabeza desde el fondo (caja de 25 cm). Finalmente, con la misma barra, los equipos practican el hang squat snatch 10 repeticiones cada uno durante 5 rondas.

Carreras de Arrastre de Correr, Thruster, Dominadas: Este entrenamiento se compone de dos carreras separadas. Cada miembro de dos equipos de cinco personas competirá contra otro atleta del equipo contrario en cada carrera y obtendrá un tiempo para ambas carreras. La primera carrera es una carrera de 800 metros, 30 repeticiones de thrusters con mancuernas de 18 kilos y 30 dominadas, todo cronometrado. La segunda carrera es una carrera de 400 metros, 20 repeticiones de thrusters con mancuernas de 18 kilos y 20 dominadas.

Comienza con la primera pareja de atletas y observa su progreso para decidir cuándo empezar con las siguientes parejas. La congestión en las mancuernas podría arruinar el esquema de tiempos. Al completar la primera carrera por la última pareja, comienza la segunda, más corta, carrera con el mismo orden de atletas.

Carreras de Volteo de Neumáticos: Alinea a dos equipos de cinco personas detrás de dos neumáticos grandes (de 295-363 kilos). Al comenzar, ambos equipos voltean su neumático repetidamente hasta que pase un cono a 91 metros en el campo. (Busca un neumático que sea estrecho y alto, son los más difíciles de voltear a cualquier peso dado.) Indica a los atletas que no intenten levantar el neumático, sino que empujen con el pecho hacia el neumático, intentando impulsarlo hacia adelante y se levantará. Al ganar un equipo, el equipo perdedor levanta su neumático y lo rueda hasta la línea de meta, lo deja caer y comienza la segunda carrera. Los dos equipos compiten por el mejor de 9 carreras.

Línea de Conga: Tropa de Cuerda y Fondos en Anillas: Coloca las anillas cerca de la cuerda. Envía al primer atleta por la cuerda y tiene 60 segundos para hacer tantas subidas como pueda. Al marcar los sesenta segundos, debe descender de la cuerda y, al alejarse de la cuerda, el segundo atleta comienza la trepa, mientras el primero va a las anillas para hacer fondos. Ambos tienen otros 60 segundos para completar tantas subidas y fondos como puedan. Continúa a este ritmo hasta que todo el equipo haya pasado por 5 rondas de la pareja.