

CrossFit

GIORNALE ARTICOLI

Un Modello Teorico per la Programmazione di CrossFit

Greg Glassman

Introduzione

Il numero di ottobre 2002 del CrossFit Journal intitolato "Che cos'è il Fitness?" esplora gli obiettivi del nostro programma. Molti di voi hanno una chiara comprensione di come implementiamo il nostro programma grazie alla familiarità con il Workout of the Day (WOD) dal nostro sito web. Quello che probabilmente è meno chiaro è la logica alla base del WOD o, più specificamente, ciò che motiva le specificità della programmazione di CrossFit. Il nostro obiettivo in questo numero è offrire un modello per la nostra programmazione degli allenamenti nella speranza di elaborare il concetto di CrossFit e potenzialmente stimolare un pensiero produttivo sul tema della prescrizione degli esercizi in generale e della costruzione degli allenamenti in particolare.

Quello che vogliamo fare è colmare il divario tra la comprensione della nostra filosofia di fitness e gli allenamenti stessi, cioè come passiamo dalla teoria alla pratica.

A prima vista, il modello sembra offrire una routine o un regime. Questo potrebbe sembrare in contrasto con la nostra affermazione che gli allenamenti necessitano di una notevole variabilità o imprevedibilità, se non casualità, per imitare al meglio le sfide spesso imprevedibili che il combattimento, lo sport e la sopravvivenza richiedono e premiano. Abbiamo spesso detto, "Ciò di cui il tuo regime ha bisogno è di non diventare routine." Ma il modello che offriamo permette un'ampia varietà di modalità, esercizi, percorsi metabolici, riposo, intensità, serie e ripetizioni. In effetti, è matematicamente probabile che ogni ciclo di tre giorni sia uno stimolo unico che non si ripeterà mai in una vita di allenamenti CrossFit.

Il modello è progettato per consentire uno stimolo ampio e costantemente variato, randomizzato entro alcuni parametri, ma sempre fedele agli scopi e agli obiettivi di CrossFit come descritto nel numero "Che cos'è il Fitness?". Il nostro modello contiene una struttura sufficiente per formalizzare o definire i nostri obiettivi di programmazione senza fissare parametri che devono rimanere variabili se gli allenamenti devono soddisfare le nostre esigenze. Questa è la nostra missione: fondere idealmente struttura e flessibilità.

Non è nostra intenzione suggerire che i vostri allenamenti dovrebbero o che i nostri allenamenti si adattino perfettamente e chiaramente al modello, perché non è assolutamente così. Ma il modello offre una struttura sufficiente per aiutare la comprensione, riflettere la maggior parte delle nostre preoccupazioni di programmazione e non ostacolare la necessità di uno stimolo variabile radicalmente. Per non sembrare ridondanti, quello che stiamo dicendo qui è che lo scopo del modello è tanto descrittivo quanto prescrittivo.

Vista Macro del Modello

Nella visione più ampia vediamo un modello di tre giorni di allenamento e uno di riposo. Abbiamo scoperto che questo permette un volume relativamente più alto di lavoro ad alta intensità rispetto a molti altri che abbiamo sperimentato. Con questo formato l'atleta può lavorare a o vicino le intensità più elevate possibili per tre giorni consecutivi, ma al quarto giorno sia la funzione neuromuscolare che l'anatomia sono messe a dura prova al punto che il lavoro continuato diventa notevolmente meno efficace e impossibile senza ridurre l'intensità.

Il principale svantaggio del modello tre giorni di allenamento, uno di riposo

1 di 5

Modello teorico per la programmazione CF (continua...)

Tabella 1 - Vista Macro del Modello												
3 giorni di lavoro, 1 giorno di riposo 567												
Giorno	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	RIPOSO	G	WM	GWM	RIPOSO	W	MG	WMG	RIPOSO

5 giorni di lavoro, 2 giorni di riposo 342							
Giorno	1				5	6	7
sett 1	M	GW	MGW	MG	W	RIPOSO	RIPOSO
sett 2	G	WM	GWM	GW	M	RIPOSO	RIPOSO
sett 3	W	MG	WMG	WM	G	RIPOSO	RIPOSO

Modalità

M = condizionamento metabolico monostrutturale o "cardio"

G = ginnastica, esercizi a corpo libero

W = sollevamento pesi, powerlifting e sollevamenti olimpici

il programma non si sincronizza con il modello lavorativo di cinque giorni lavorativi e due di riposo che sembra governare la maggior parte delle abitudini lavorative mondiali. Il programma è in contrasto con la settimana di sette giorni. Molti dei nostri clienti gestiscono programmi in contesti professionali, spesso accademici, dove la settimana lavorativa di cinque giorni con il fine settimana libero è la norma. Altri hanno scoperto che le esigenze di programmazione di famiglia, lavoro e scuola richiedono di pianificare gli allenamenti in giorni specifici della settimana ogni settimana. Per queste persone abbiamo ideato un programma di cinque giorni di lavoro e due di riposo che ha funzionato molto bene.

L'allenamento del giorno originariamente seguiva un modello di cinque giorni di lavoro e due di riposo ed ha funzionato perfettamente. Ma il pattern di tre-

giorni di lavoro e uno di riposo è stato ideato per aumentare sia l'intensità che il recupero degli allenamenti e il feedback ricevuto e le nostre osservazioni suggeriscono che è stato efficace in questo senso.

Se la vita è più facile con il modello cinque giorni di lavoro e due di riposo, non esitare a utilizzarlo. La

differenza di potenziale tra i due potrebbe non giustificare la riorganizzazione dell'intera vita per adattarsi al modello più

efficace. Ci sono altri fattori che alla fine supereranno qualsiasi svantaggio intrinseco nel programma potenzialmente meno efficace, come la comodità, l'atteggiamento, la scelta degli esercizi e il ritmo.

Per il resto di questo articolo si discute del ciclo di tre giorni, ma la maggior parte dell'analisi e della discussione si applica perfettamente al ciclo di cinque giorni.

Elementi per Modalità

Guardando la Vista Macro del Modello (Tabella 1) si può facilmente vedere che gli allenamenti sono composti da tre modalità distinte: condizionamento metabolico

("M"), ginnastica ("G") e sollevamento pesi ("W"). Il condizionamento metabolico è costituito da attività monostrutturali comunemente chiamate "cardio", il cui scopo principale è migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza. La modalità ginnastica comprende esercizi a corpo libero

...il modello che offriamo consente una vasta varietà di modalità, esercizi, vie metaboliche, riposo, intensità, set e ripetizioni.

o calistenici e il suo scopo principale è migliorare il controllo del corpo migliorando i componenti neurologici

Tabella 2 - Esercizi per Modalità

Ginnastica	Condizionamento Metabolico	Sollevamento Pesì
Squat a Corpo Libero	Corsa	Stacchi da Terra
Trazioni alla Sbarra	Bici	Slanci
Flessioni	Canottaggio	Pressioni
Dip	Salto con la Corda	Strappo
Flessioni in Verticale		Slancio
Arrampicata su Corda		Esercizi con la Palla Medica
Muscle-Up		Oscillazione con Kettlebell
Pressa in Verticale		
Estensione della Schiena		
Addominali		
Salti		
Affondi		

come coordinazione, equilibrio, agilità e precisione, e migliorare la capacità funzionale della parte superiore del corpo e la forza del tronco. La modalità di sollevamento pesi comprende le basi più importanti del sollevamento pesi, i sollevamenti olimpici e il powerlifting, dove l'obiettivo è principalmente aumentare forza, potenza e capacità dei fianchi/gambe.

La Tabella 2 presenta gli esercizi comuni utilizzati dal nostro programma, suddivisi per modalità, per arricchire le routine.

Per il condizionamento metabolico gli esercizi sono corsa, bici, canottaggio e salto con la corda. La modalità ginnastica include squat a corpo libero, trazioni alla sbarra, flessioni, dip, flessioni in verticale, arrampicata su corda, muscle-up, pressa in verticale, estensioni della schiena/fianchi, addominali e salti (verticali, su box, ampi, ecc.). La modalità sollevamento pesi include stacchi da terra, slanci, pressioni, lo strappo, lo slancio, esercizi e lanci con la palla medica e oscillazioni con kettlebell.

Gli elementi, o esercizi, scelti per ciascuna modalità sono stati selezionati per la loro funzionalità, risposta neuroendocrina e capacità complessiva di avere un impatto drammatico e ampio sul corpo umano.

Struttura dell'Allenamento

Gli allenamenti sono rappresentati dall'inclusione di una, due o tre modalità per ciascun giorno. I giorni 1, 5 e 9 sono allenamenti a modalità singola, mentre i giorni 2, 6 e 10 includono due modalità ciascuno, e infine, i giorni 3, 7 e 11 utilizzano tre modalità ciascuno.

In ogni caso, ciascuna modalità è rappresentata da un singolo esercizio o elemento, cioè ogni M, W e G rappresenta un singolo esercizio rispettivamente dalle modalità di condizionamento metabolico, sollevamento pesi e ginnastica.

Quando l'allenamento include un solo esercizio (giorni 1, 5 e 9) il focus è su un singolo esercizio o sforzo. Quando l'elemento è il singolo "M" (giorno 1) l'allenamento è un singolo sforzo ed è tipicamente lungo, lento e di distanza. Quando la modalità è un singolo "G" (giorno 5) l'allenamento è la pratica di una singola abilità e tipicamente questa abilità è sufficientemente complessa da richiedere molta pratica e potrebbe non essere ancora adatta per essere inclusa in un allenamento a tempo perché la performance non è ancora adeguata per un'efficiente inclusione. Quando la modalità è il singolo "W" (giorno 9) l'allenamento è un singolo sollevamento e tipicamente eseguito con pesi elevati e poche ripetizioni. Vale la pena ripetere che il focus nei giorni 1, 5 e 9 è sugli sforzi singoli di "cardio" a lunga distanza, migliorare i movimenti ginnici più complessi e le basi del sollevamento pesi pesante a basse ripetizioni, rispettivamente. Questo non è il giorno per lavorare sugli sprint, trazioni alla sbarra o sulle alte ripetizioni di slancio pulito - gli altri giorni sarebbero più appropriati.

Nei giorni con un singolo elemento (1, 5 e 9), il recupero non è un fattore limitante. Per i giorni "G" e "W" il riposo è lungo e deliberato e il focus è chiaramente sull'ottimizzazione dell'elemento e non sull'effetto metabolico totale.

Per i giorni con due elementi (2, 6 e 10), la struttura è tipicamente un accoppiamento di esercizi eseguiti alternativamente

Modello teorico per la programmazione CF (continua...)

Giorni	Giorni con Singolo Elemento (1, 5, 9)	Giorni con Due Elementi (2, 6, 10)	Giorni con Tre Elementi (3, 7, 11)
Priorità	Priorità dell'Elemento	Priorità del Compito	Priorità del Tempo
Struttura (struttura impostata)	M: Singolo Sforzo G: Singola Abilità W: Singolo Sollevamento	Coppia ripetuta 3-5 volte a tempo	Trittico ripetuto per 20 minuti per rotazioni
(intensità)	M: Distanza Lunga e Lenta G: Abilità Elevata W: Pesante	Due elementi da moderatamente a intensamente impegnativi	Tre elementi da leggermente a moderatamente impegnativi
Carattere del Recupero Lavorativo	Recupero non è un fattore limitante	Gestione critica dell'intervallo lavoro/riposo	Fattore marginale dell'intervallo lavoro/riposo

fino a ripetere per un totale di 3, 4 o più comunemente 5 round ed eseguito a tempo. Diciamo che questi giorni sono a "priorità di compito" perché il compito è fisso e il tempo varia. L'allenamento è spesso valutato dal tempo necessario per completare cinque round. Gli elementi stessi sono progettati per essere di intensità moderata-alta e la gestione degli intervalli lavoro-riposo è fondamentale. Questi elementi diventano intensi grazie al ritmo, al carico, alle ripetizioni o a una combinazione di questi. Idealmente il primo round è difficile ma fattibile, mentre il

secondo e i round successivi richiederanno un ritmo adeguato, riposo e suddivisione del compito in sforzi gestibili. Se il secondo round può essere completato senza difficoltà, gli elementi sono troppo facili.

Nei giorni con tre elementi (3, 7 e 11), la struttura è tipicamente un tritico di esercizi, ripetuto per 20 minuti e valutato dal numero di rotazioni completate in venti minuti. Diciamo che questi

Giorni		
1	M	Corsa 10K
2	GW	(5 flessioni in verticale/225 x 5 stacchi da terra + 20 lbs/round) x 5 a tempo
3	MGW	Corsa 400m/10 pull-up/"Thruster" 50% BW x 15 per 20 min per rotazioni
4		
5	G	Pratica di verticali per 45 minuti
6	WM	(Panca piana 75% BW x 10/Remo 500m) x 5 a tempo
7	GWM	Affondi 100ft./spinta in alto 50% BW x 15/remata 500 m per 20 min per rotazioni
8		
9	W	Stacco 5-3-3-2-2-1-1-1 ripetizioni
10	MG	(Corsa 200m/salto box 30 in x 10) x 5 a tempo
11	WGM	Clean 50% BW x 20/bici 1 miglio/15 piegamenti per 20 min per rotazioni
12		

Modello teorico per la programmazione CF (continua...)

Gli allenamenti sono a 'priorità di tempo' perché l'atleta si muove per un tempo specifico con l'obiettivo di completare il maggior numero di cicli possibile. Gli elementi sono scelti per offrire una sfida che si manifesta solo attraverso cicli ripetuti. Idealmente, gli elementi scelti non sono significativi al di fuori del ritmo serrato richiesto per massimizzare le rotazioni completate nel tempo (tipicamente 20 minuti) assegnato. Questo è in netto contrasto con i giorni a due elementi, dove gli elementi sono di intensità molto più alta. Questo allenamento è duro, estremamente duro, ma gestire gli intervalli di lavoro-riposo è un fattore marginale.

Ciascuno dei tre giorni distinti ha un carattere unico. In generale, man mano che il numero di elementi aumenta da uno a due a tre, l'effetto dell'allenamento è meno dovuto all'elemento individuale selezionato e più all'effetto degli sforzi ripetuti.

Applicazione

Il modello in discussione non ha generato il nostro Workout of the Day, ma le qualità degli allenamenti a uno, due e tre elementi hanno motivato la progettazione del modello. La nostra esperienza in palestra e il feedback dei nostri atleti dopo il WOD hanno dimostrato che la combinazione di allenamenti a uno, due e tre elementi è devastante nel loro impatto e senza pari nella risposta fisica. Le informazioni raccolte attraverso il vostro feedback sul WOD hanno dato a CrossFit un vantaggio nel stimare e valutare l'effetto degli allenamenti che avrebbero potuto richiedere decenni o essere impossibili senza Internet.

Tipicamente i nostri allenamenti più efficaci, come l'arte, sono notevoli nella composizione, simmetria, equilibrio, tema e carattere. Esiste una 'coreografia' di sforzi che attinge da una conoscenza del funzionamento fisiologico, un senso ben sviluppato dei limiti delle prestazioni umane, l'uso di elementi efficaci, sperimentazione e persino fortuna. La nostra speranza è che questo modello aiuti ad apprendere quest'arte.

Il modello incoraggia lo sviluppo di nuove abilità, genera fattori di stress unici, attraverso modalità, incorpora movimenti di qualità e coinvolge tutti e tre i percorsi metabolici. Lo fa all'interno di un quadro di serie e ripetizioni e una serie di esercizi che CrossFit ha ripetutamente testato e dimostrato efficaci. Sosteniamo che questo modello faccia un buon lavoro nel esprimere formalmente molti obiettivi e valori di CrossFit.