

Crossfit

JOURNAL ARTIGOS

Um Modelo Teórico para a Programação do CrossFit

Greg Glassman

Introdução

A edição de outubro de 2002 do The CrossFit Journal, intitulada “O que é Fitness?”, explora os objetivos do nosso programa. Muitos de vocês já entendem como implementamos nosso programa através da familiaridade com o Treino do Dia (WOD) do nosso site. O que pode ser menos claro é a lógica por trás do WOD ou, mais especificamente, o que motiva os detalhes da programação do CrossFit. Nosso objetivo nesta edição é oferecer um modelo ou template para nossa programação de treinos, na esperança de esclarecer o conceito do CrossFit e estimular o pensamento produtivo sobre a prescrição de exercícios em geral e a construção de treinos especificamente.

O que queremos fazer é ligar a compreensão da nossa filosofia de fitness aos próprios treinos, isto é, como passamos da teoria para a prática.

À primeira vista, o template parece oferecer uma rotina ou regime. Isso pode parecer em desacordo com nossa afirmação de que os treinos precisam de variação considerável ou imprevisibilidade, senão aleatoriedade, para melhor imitar os desafios muitas vezes imprevistos que o combate, esporte e sobrevivência exigem e recompensam. Nós frequentemente dizemos: “O que seu regime precisa é de não se tornar rotina.” Mas o modelo que oferecemos permite ampla variação de modo, exercício, via metabólica, descanso, intensidade, séries e repetições. Na verdade, é matematicamente provável que cada ciclo de três dias seja um estímulo singularmente único, nunca repetido em uma vida de treinos CrossFit.

O template é projetado para permitir um estímulo amplo e constantemente variado, randomizado dentro de alguns parâmetros, mas ainda fiel aos objetivos e propósitos do CrossFit, conforme descrito na edição “O que é Fitness?”. Nosso template contém estrutura suficiente para formalizar ou definir nossos objetivos de programação, sem estabelecer parâmetros em pedra que devem ser deixados à variação se os treinos vão atender às nossas necessidades. Essa é nossa missão – misturar idealmente estrutura e flexibilidade.

Não é nossa intenção sugerir que seus treinos devem ou que nossos treinos se encaixam perfeitamente e claramente dentro do template, pois isso absolutamente não é o caso. Mas, o template oferece estrutura suficiente para auxiliar a compreensão, refletir a maior parte de nossas preocupações de programação e não restringir a necessidade de estímulo radicalmente variado. Para não parecer redundante, o que estamos dizendo aqui é que o propósito do template é tanto descritivo quanto prescritivo.

Visão Macro do Template

Na visão mais ampla, vemos um padrão de três dias de treino seguidos de um dia de descanso. Descobrimos que isso permite um volume relativamente maior de trabalho de alta intensidade do que muitos outros que experimentamos. Com este formato, o atleta pode trabalhar em ou perto das intensidades mais altas possíveis por três dias consecutivos, mas no quarto dia, tanto a função neuromuscular quanto a anatomia estão tão desgastadas que continuar trabalhando se torna visivelmente menos eficaz e impossível sem reduzir a intensidade.

A principal desvantagem do padrão três dias de treino, um dia de descanso

Modelo Teórico para Programação de CF (continuação...)

Tabela 1 - Visão Macro do Modelo												
3 dias de treino, 1 dia de descanso 567												
Dia	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	DESCANSO	G	WM	GWM	DESCANSO	W	MG	WMG	OFF
5 dias de treino, 2 dias de descanso 342												
Dia	1				5	6	7					
semana 1	M	GW	MGW	MG	W	OFF	OFF	Modalidades M = condicionamento metabólico monoestrutural ou "cardio" G = ginástica, exercícios com peso corporal W = levantamento de peso, powerlifting e levantamentos olímpicos				
semana 2	G	WM	GWM	GW	M	OFF	OFF					
semana 3	W	MG	WMG	WM	G	OFF	OFF					

O regime não se alinha ao padrão de cinco dias de trabalho e dois de descanso, que rege os hábitos de trabalho da maioria do mundo. Isso contrasta com a semana de sete dias. Muitos dos nossos clientes gerenciam programas em ambientes profissionais, frequentemente acadêmicos, onde o expediente de cinco dias com folga nos fins de semana é a norma. Outros descobriram que as necessidades de agendamento da família, trabalho e escola exigem que os treinos sejam programados em dias específicos toda semana. Para essas pessoas, criamos um regime de cinco dias de treino e dois de descanso que tem funcionado muito bem.

O treino do dia era originalmente um padrão de cinco dias de treino e dois de descanso, e funcionava perfeitamente. Mas o padrão de três-

dias de treino e um de descanso foi criado para aumentar tanto a intensidade quanto a recuperação dos treinos, e o feedback que recebemos e nossas observações sugerem que foi bem-sucedido nesse sentido.

Se a vida for mais fácil com o padrão de cinco dias de treino e dois de descanso, não hesite em utilizá-lo.

A diferença de potencial entre os dois pode não justificar a reestruturação de toda sua vida para acomodar o padrão mais

eficaz. Existem outros fatores que acabarão por superar qualquer desvantagem inerente ao regime potencialmente menos eficaz, como conveniência, atitude, escolha de exercícios e ritmo.

No restante deste artigo, o ciclo de três dias é o foco da discussão, mas a maioria das análises e discussões se aplica perfeitamente ao ciclo de cinco dias.

Elementos por Modalidade

Observando a Visão Macro do Modelo (Tabela 1), pode-se ver facilmente que os treinos são compostos por três modalidades distintas: condicionamento metabólico

("M"), ginástica ("G") e levantamento de peso ("W"). O condicionamento metabólico são atividades monoestruturais comumente chamadas de "cardio", cujo objetivo principal é melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a resistência. A modalidade de ginástica compreende exercícios de peso corporal

ou calistenia e tem como objetivo principal melhorar o controle corporal aprimorando os componentes neurológicos

...o modelo que oferecemos permite uma ampla variação de modo, exercício, via metabólica, descanso, intensidade, séries e repetições.

Tabela 2 - Exercícios por Modalidade

Ginástica	Condicionamento Metabólico	Levantamento de Peso
Agachamento Livre	Corrida	Levantamento Terra
Barra Fixa	Ciclismo	Arranco
Flexão de Braço	Remo	Press
Mergulho	Pular Corda	Arremesso
Flexão de Braço em Posição de Parada de Mãos		Arranco e Arremesso
Parada de Mãos		Exercícios com Bola Medicinal
Muscle-Up		Swing com Kettlebell
Elevação à Posição de Parada de Mãos		
Extensão de Costas		
Abdominal		
Saltos		
Afundos Subida na Corda		

como coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão, além de melhorar a capacidade funcional do tronco e da parte superior do corpo. A modalidade de levantamento de peso inclui os fundamentos mais importantes do treinamento de força, levantamentos olímpicos e powerlifting, com o objetivo principal de aumentar a força, potência e capacidade de quadril/pernas.

A Tabela 2 apresenta os exercícios comuns utilizados por nosso programa, divididos por modalidade, para elaborar as rotinas.

Para o condicionamento metabólico, os exercícios são corrida, ciclismo, remo e pular corda. A modalidade de ginástica inclui agachamentos livres, barras fixas, flexões de braço, mergulhos, flexões de braço em posição de parada de mãos, subida na corda, muscle-ups, elevações à posição de parada de mãos, extensões de costas/quadril, abdominais e saltos (verticais, em caixa, longos, etc.). A modalidade de levantamento de peso inclui levantamento terra, arranco, press, arremesso, arranco e arremesso, exercícios e lançamentos com bola medicinal e swings com kettlebell.

Os elementos, ou exercícios, escolhidos para cada modalidade foram selecionados por sua funcionalidade, resposta neuroendócrina e capacidade de impactar dramaticamente e amplamente o corpo humano.

Estrutura do Treino

Os treinos são representados pela inclusão de uma, duas ou três modalidades para cada dia. Os dias 1, 5 e 9 são treinos de modalidade única, enquanto os dias 2, 6 e 10 incluem duas modalidades cada, e finalmente, os dias 3, 7 e 11 utilizam três modalidades cada.

Em todos os casos, cada modalidade é representada por um único exercício ou elemento, ou seja, cada M, W e G representa um único exercício das modalidades de condicionamento metabólico, levantamento de peso e ginástica, respectivamente.

Quando o treino inclui um único exercício (dias 1, 5 e 9), o foco é em um único esforço ou exercício. Quando o elemento é o único “M” (dia 1), o treino é um único esforço e geralmente é de longa distância e ritmo lento. Quando a modalidade é um único “G” (dia 5), o treino é a prática de uma única habilidade que é suficientemente complexa para exigir prática extensiva e pode não ser ainda adequada para inclusão em um treino cronometrado devido à performance ainda não ideal. Quando a modalidade é o único “W” (dia 9), o treino é um único levantamento, normalmente realizado com alta carga e poucas repetições. Vale a pena repetir que o foco nos dias 1, 5 e 9 é em esforços únicos de “cardio” a longa distância, melhorar movimentos de ginástica mais complexos e de alta habilidade, e fundamentos de levantamento de peso com poucas repetições e alta carga, respectivamente. Não é o dia para trabalhar sprints, barras fixas ou arremesso com alta repetição - os outros dias seriam mais apropriados.

Nos dias de elemento único (1, 5 e 9), a recuperação não é um fator limitante. Para os dias “G” e “W”, o descanso é longo e deliberado, e o foco é mantido claramente na melhoria do elemento e não no efeito metabólico total.

Para os dias de dois elementos (2, 6 e 10), a estrutura geralmente é um par de exercícios realizados alternadamente.

Tabela 3 - Estrutura do Treino

Dias	Dias de Elemento Único (1, 5, 9)	Dias de Dois Elementos (2, 6, 10)	Dias de Três Elementos (3, 7, 11)
Prioridade	Prioridade do Elemento	Prioridade da Tarefa	Prioridade de Tempo
Estrutura (estrutura definida)	M: Esforço Único G: Habilidade Única W: Levantamento Único	Par repetido 3-5 vezes por tempo	Triplo repetido por 20 minutos para rotações
(intensidade)	M: Longa Distância Lenta G: Habilidade Alta W: Pesado	Dois elementos moderadamente a intensamente desafiadores	Três elementos de desafio leve a moderado
Característica de Recuperação de Trabalho	Recuperação não é um fator limitante	Gestão crítica do intervalo de trabalho/descanso	Fator marginal do intervalo de trabalho/descanso

até ser repetido um total de 3, 4 ou, mais comumente, 5 vezes e realizado por tempo. Chamamos esses dias de “prioridade de tarefa” porque a tarefa é fixa e o tempo varia. O treino é frequentemente avaliado pelo tempo necessário para completar cinco rodadas. Os dois elementos são projetados para serem de intensidade moderada a alta, e o gerenciamento dos intervalos de trabalho-descanso é crucial. Esses elementos se tornam intensos pelo ritmo, carga, repetições ou uma combinação.

Idealmente, a primeira rodada é difícil, mas possível, enquanto as rodadas subsequentes exigirão ritmo, descanso e divisão da tarefa em esforços gerenciáveis. Se a segunda rodada puder ser concluída sem problemas, os elementos são fáceis demais.

Nos dias de três elementos (3, 7 e 11), a estrutura é tipicamente um triplo de exercícios, desta vez repetido por 20 minutos e realizado e avaliado pelo número de rotações completadas em vinte minutos. Chamamos esses

Tabela 4 - Exemplos de Treino

Dias		
1	M	Correr 10K
2	GW	(5 flexões de parada de mão/225 x 5 levantamentos terra + 20 lbs/rodada) x 5 por tempo
3	MGW	Correr 400m/10 barras/"Thruster" 50% BW x 15 por 20 min para rotações
4		OFF
5	G	Praticar paradas de mão por 45 minutos
6	WM	(Supino 75% BW x 10/Remo 500m) x 5 por tempo
7	GWM	Avanços 100 pés/empurrar-press 50% BW x 15/remo 500 m por 20 min para rotações
8		OFF
9	W	Levantamento terra 5-3-3-2-2-1-1-1 repetições
10	MG	(Correr 200m/salto de caixa 30 in x 10) x 5 por tempo
11	WMG	Limpeza 50% BW x 20/bicicleta 1 milha/15 flexões por 20 min para rotações
12		OFF

Modelo Teórico para Programação de CF (continuação...)

Os treinos são de 'prioridade de tempo' porque o atleta se mantém em movimento por um período especificado, e o objetivo é completar o máximo de ciclos possível. Os elementos são escolhidos para proporcionar um desafio que se manifesta apenas através de ciclos repetidos. Idealmente, os elementos escolhidos não são significativos fora do ritmo intenso necessário para maximizar as rotações completadas dentro do tempo (tipicamente 20 minutos) concedido. Isso contrasta fortemente com os dias de dois elementos, onde os elementos são de uma intensidade muito maior. Este treino é difícil, extremamente difícil, mas gerenciar intervalos de trabalho-descanso é um fator marginal.

Cada um dos três dias distintos tem um caráter distinto. De modo geral, à medida que o número de elementos aumenta de um para dois e três, o efeito do treino é menos devido ao elemento individual selecionado e mais ao efeito de esforços repetidos.

Aplicação

O modelo em discussão não gerou nosso Treino do Dia, mas as qualidades dos treinos de um, dois e três elementos motivaram o design do modelo. Nossa experiência na academia e o feedback de nossos atletas após o WOD demonstraram que a mistura de treinos de um, dois e três elementos é esmagadora em seu impacto e inigualável na resposta corporal. As informações obtidas através do seu feedback sobre o WOD deram à CrossFit uma vantagem na estimativa e avaliação do efeito dos treinos que poderiam ter levado décadas ou sido impossíveis sem a Internet.

Normalmente, nossos treinos mais eficazes, como obras de arte, são notáveis em composição, simetria, equilíbrio, tema e caráter. Há uma 'coreografia' de esforço que se baseia em um conhecimento prático da resposta fisiológica, um senso bem desenvolvido dos limites do desempenho humano, o uso de elementos eficazes, experimentação e até sorte. Nossa esperança é que este modelo ajude a aprender esta arte.

O modelo encoraja o desenvolvimento de novas habilidades, gera estressores únicos, cruza modalidades, incorpora movimentos de qualidade e atinge todos os três caminhos metabólicos. Faz isso dentro de uma estrutura de séries e repetições e um elenco de exercícios que a CrossFit testou repetidamente e comprovou eficazes. Acreditamos que este modelo expressa razoavelmente muitos objetivos e valores do CrossFit.