

# CrossFit

---

## JOURNAL ARTÍCULOS

---

# Un Modelo Teórico para la Programación de CrossFit

Greg Glassman

---

### Introducción

La edición de octubre de 2002 del CrossFit Journal titulada “¿Qué es la Aptitud Física?” explora los objetivos de nuestro programa. La mayoría de ustedes tiene un entendimiento claro de cómo implementamos nuestro programa a través del Entrenamiento del Día (WOD) de nuestro sitio web. Lo que probablemente sea menos claro es la lógica detrás del WOD o, más específicamente, qué motiva los detalles de la programación de CrossFit. Nuestro objetivo en esta edición es ofrecer un modelo o plantilla para nuestra programación de ejercicios con la esperanza de elaborar el concepto de CrossFit y potencialmente estimular un pensamiento productivo sobre la prescripción de ejercicios en general y la construcción de entrenamientos específicamente.

Lo que queremos hacer es cerrar la brecha entre la comprensión de nuestra filosofía de aptitud física y los entrenamientos en sí, es decir, cómo pasamos de la teoría a la práctica.

A primera vista, la plantilla parece ofrecer una rutina o régimen. Esto puede parecer en desacuerdo con nuestra afirmación de que los entrenamientos necesitan una variación considerable o imprevisibilidad, si no aleatoriedad, para imitar mejor los desafíos a menudo imprevisibles que el combate, el deporte y la supervivencia exigen y recompensan. A menudo hemos dicho: “Lo que tu régimen necesita es no volverse rutinario”. Pero el modelo que ofrecemos permite una amplia variación de modo, ejercicio, vía metabólica, descanso, intensidad, series y repeticiones. De hecho, es matemáticamente probable que cada ciclo de tres días sea un estímulo singularmente único que nunca se repita en una vida de entrenamientos de CrossFit.

La plantilla está diseñada para permitir un estímulo amplio y constantemente variado, aleatorizado dentro de algunos parámetros, pero aún fiel a los objetivos y propósitos de CrossFit como se describe en el número “¿Qué es la Aptitud Física?”. Nuestra plantilla contiene suficiente estructura para formalizar o definir nuestros objetivos de programación sin establecer parámetros que deben dejarse a la variación si los entrenamientos van a satisfacer nuestras necesidades. Esa es nuestra misión: combinar idealmente estructura y flexibilidad.

No es nuestra intención sugerir que tus entrenamientos deban o que nuestros entrenamientos encajen perfectamente dentro de la plantilla, porque eso no es el caso. Pero, la plantilla ofrece suficiente estructura para ayudar a la comprensión, reflejar la mayoría de nuestras preocupaciones de programación y no obstaculizar la necesidad de un estímulo radicalmente variado. Para no parecer redundante, lo que estamos diciendo aquí es que el propósito de la plantilla es tanto descriptivo como prescriptivo.

### Vista Macro de la Plantilla

En la visión más amplia, vemos un patrón de tres días de trabajo, un día de descanso. Hemos encontrado que esto permite un volumen relativamente mayor de trabajo de alta intensidad que muchos otros con los que hemos experimentado. Con este formato, el atleta puede trabajar a intensidades máximas posibles durante tres días seguidos, pero para el cuarto día, tanto la función neuromuscular como la anatomía están tan exigidas que continuar trabajando se vuelve notablemente menos efectivo e imposible sin reducir la intensidad.

El principal inconveniente del patrón de tres días de trabajo, un día de descanso

---

1 de 5

**Tabla 1 - Vista Macro de Plantilla**

3 días de trabajo, 1 día de descanso 567

Día	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	<b>M</b>	<b>GW</b>	<b>MGW</b>	<small>DESCANSO</small>	<b>G</b>	<b>WM</b>	<b>GWM</b>	<small>DESCANSO</small>	<b>W</b>	<b>MG</b>	<b>WMG</b>	<small>DESCANSO</small>

  

5 días de trabajo, 2 días de descanso 342

Día	1				5	6	7
sem 1	<b>M</b>	<b>GW</b>	<b>MGW</b>	<b>MG</b>	<b>W</b>	<small>DESCANSO</small>	<small>DESCANSO</small>
sem 2	<b>G</b>	<b>WM</b>	<b>GWM</b>	<b>GW</b>	<b>M</b>	<small>DESCANSO</small>	<small>DESCANSO</small>
sem 3	<b>W</b>	<b>MG</b>	<b>WMG</b>	<b>WM</b>	<b>G</b>	<small>DESCANSO</small>	<small>DESCANSO</small>

**Modalidades**

**M = acondicionamiento metabólico monoestructural o "cardio"**

**G = gimnasia, ejercicios con peso corporal**

**W = levantamiento de pesas, powerlifting y levantamientos olímpicos**

el régimen es que no se sincroniza con el patrón de cinco días de trabajo y dos de descanso que parece regir los hábitos laborales de la mayoría del mundo. El régimen está en desacuerdo con la semana de siete días. Muchos de nuestros clientes ejecutan programas en entornos profesionales, a menudo académicos, donde la semana laboral de cinco días con fines de semana libres es lo habitual. Otros han descubierto que las necesidades de programación de la familia, el trabajo y la escuela requieren programar entrenamientos en días específicos de cada semana. Para estas personas, hemos ideado un régimen de cinco días de trabajo y dos de descanso que ha funcionado muy bien.

El entrenamiento del día originalmente seguía un patrón de cinco días de trabajo y dos de descanso y funcionaba perfectamente. Pero el patrón de tres-

días de trabajo y uno de descanso se ideó para aumentar tanto la intensidad como la recuperación de los entrenamientos, y los comentarios que hemos recibido y nuestras observaciones sugieren que fue exitoso en este sentido. Si la vida es más fácil con el patrón de cinco días de trabajo y dos de descanso, no dudes en emplearlo. El

la diferencia en el potencial entre los dos puede no justificar la reestructuración de toda tu vida para adaptarse al patrón más

efectivo. Hay otros factores que finalmente eclipsarán cualquier desventaja inherente en el régimen potencialmente menos efectivo, como la conveniencia, la actitud, la selección de ejercicios y el ritmo.

Para el resto de este artículo, el ciclo de tres días es el que se discute, pero gran parte del análisis y discusión se aplica perfectamente al ciclo de cinco días.

### Elementos por Modalidad

Al observar la Vista Macro de la Plantilla (Tabla 1), se puede ver fácilmente que los entrenamientos están compuestos por tres modalidades distintas: acondicionamiento metabólico

("M"), gimnasia ("G") y levantamiento de pesas ("W"). El acondicionamiento metabólico son actividades monoestructurales comúnmente conocidas como "cardio", cuyo propósito principal es mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia. La modalidad de gimnasia comprende ejercicios o elementos de peso corporal

o calistenia y su propósito principal es mejorar el control corporal mejorando los componentes neurológicos

*...el modelo que ofrecemos permite una amplia variación de modo, ejercicio, vía metabólica, descanso, intensidad, series y repeticiones.*

**Tabla 2 - Ejercicios por modalidad**

<b>Gimnasia</b>	<b>Acondicionamiento metabólico</b>	<b>Levantamiento de pesas</b>
Sentadilla libre	Correr	Peso muerto
Dominada	Bicicleta	Cargadas
Flexión de brazos	Remo	Presses
Fondos	Cuerda para saltar	Arranque
Flexión de brazos en parada de manos		Cargada y envío
Escalada de cuerda		Ejercicios con balón medicinal
Muscle-Up		Swing con kettlebell
Press a parada de manos		
Extensión de espalda		
Abdominales		
Salto		
Zancadas		

como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la precisión, y para mejorar la capacidad funcional del tren superior y la fuerza del tronco. La modalidad de levantamiento de pesas incluye los fundamentos más importantes del entrenamiento con pesas, levantamientos olímpicos y levantamiento de potencia, donde el objetivo principal es aumentar la fuerza, la potencia y la capacidad de cadera/piernas.

La Tabla 2 presenta los ejercicios comunes utilizados por nuestro programa, separados por modalidad, para desarrollar las rutinas.

Para el acondicionamiento metabólico, los ejercicios son correr, bicicleta, remo y cuerda para saltar. La modalidad de gimnasia incluye sentadillas libres, dominadas, flexiones de brazos, fondos, flexiones en parada de manos, escalada de cuerda, muscle-ups, presses a parada de manos, extensiones de espalda/cadera, abdominales y saltos (verticales, de caja, de longitud, etc.). La modalidad de levantamiento de pesas incluye peso muerto, cargadas, presses, el arranque, la cargada y envío, ejercicios y lanzamientos con balón medicinal, y swings con kettlebell.

Los elementos o ejercicios elegidos para cada modalidad fueron seleccionados por su funcionalidad, respuesta neuroendocrina y capacidad general para impactar de manera dramática y amplia en el cuerpo humano.

### Estructura del entrenamiento

Los entrenamientos se representan cada uno por la inclusión de una, dos o tres modalidades por día. Los días 1, 5 y 9 son entrenamientos de una sola modalidad, mientras que los días 2, 6 y 10 incluyen dos modalidades cada uno, y finalmente, los días 3, 7 y 11 usan tres modalidades cada uno.

En todos los casos, cada modalidad está representada por un solo ejercicio o elemento, es decir, cada M, W y G representa un solo ejercicio de las modalidades de acondicionamiento metabólico, levantamiento de pesas y gimnasia, respectivamente.

Cuando el entrenamiento incluye un solo ejercicio (días 1, 5 y 9), el enfoque está en un solo ejercicio o esfuerzo. Cuando el elemento es la única "M" (día 1), el entrenamiento es un esfuerzo único y típicamente es un esfuerzo de larga distancia y ritmo lento. Cuando la modalidad es una sola "G" (día 5), el entrenamiento es la práctica de una sola habilidad y típicamente esta habilidad es lo suficientemente compleja como para requerir mucha práctica y puede que aún no sea adecuada para incluirla en un entrenamiento cronometrado porque el rendimiento aún no es adecuado para su inclusión eficiente. Cuando la modalidad es la única "W" (día 9), el entrenamiento es un solo levantamiento y típicamente se realiza con mucho peso y pocas repeticiones. Vale la pena repetir que el enfoque en los días 1, 5 y 9 es el esfuerzo único de "cardio" a larga distancia, mejorar movimientos de gimnasia más complejos de alta habilidad, y levantamientos pesados de pocas repeticiones respectivamente. Este no es el día para trabajar sprints, dominadas o clean and jerk de altas repeticiones; los otros días serían más apropiados.

En los días de un solo elemento (1, 5 y 9), la recuperación no es un factor limitante. Para los días "G" y "W", el descanso es largo y deliberado y el enfoque se mantiene claramente en la mejora del elemento y no en el efecto metabólico total.

Para los días de dos elementos (2, 6 y 10), la estructura suele ser un par de ejercicios realizados de forma alterna

## Plantilla teórica para la programación de CF (continuación...)

Días	Días de un solo elemento (1, 5, 9)	Días de dos elementos (2, 6, 10)	Días de tres elementos (3, 7, 11)
Prioridad	Prioridad del elemento	Prioridad de la tarea	Prioridad del tiempo
Estructura (estructura establecida)	M: Esfuerzo único G: Habilidad única W: Levantamiento único	Pareja repetida de 3 a 5 veces cronometrando	Trío repetido durante 20 minutos para rotaciones
(intensidad)	M: Distancia larga y lenta G: Alta habilidad W: Pesado	Dos elementos moderadamente a intensamente desafiantes	Tres elementos de ligeros a moderadamente desafiantes
Carácter de recuperación de trabajo	Recuperación no es un factor limitante	Gestión crítica del intervalo de trabajo/descanso	Factor marginal del intervalo de trabajo/descanso

hasta repetir un total de 3, 4 o, más comúnmente, 5 rondas y se realiza cronometrando el tiempo. Decimos que estos días son de "prioridad de tarea" porque la tarea está fijada y el tiempo varía. El entrenamiento a menudo se califica por el tiempo requerido para completar cinco rondas. Los dos elementos en sí están diseñados para ser de intensidad moderada a alta y la gestión del intervalo de trabajo-descanso es crítica. Estos elementos se intensifican con el ritmo, la carga, las repeticiones o una combinación de ellos. Idealmente, la primera ronda es difícil pero posible, mientras que la

segunda y las siguientes rondas requerirán ritmo, descanso y dividir la tarea en esfuerzos manejables. Si la segunda ronda se completa sin problemas, los elementos son demasiado fáciles.

Para los días de tres elementos (3, 7 y 11), la estructura suele ser un trío de ejercicios, esta vez repetido durante 20 minutos y realizado y puntuado por el número de rotaciones completadas en veinte minutos. Decimos que estos

Días		
1	<b>M</b>	Correr 10K
2	<b>GW</b>	(5 flexiones de pino/5 deadlifts de 225 + 20 lbs/ronda) x 5 cronometrando
3	<b>MGW</b>	Corre 400m/10 dominadas/"Thruster" 50% BW x 15 durante 20 min para rotaciones
4		DESCANSO
5	<b>G</b>	Practicar pinos durante 45 minutos
6	<b>WM</b>	(Press de banca 75% BW x 10/Remo 500m) x 5 cronometrando
7	<b>GWM</b>	Zancadas 100 pies/press empuje 50% BW x 15/remo 500 m durante 20 min para rotaciones
8		DESCANSO
9	<b>W</b>	Peso muerto 5-3-3-2-2-2-1-1-1 repeticiones
10	<b>MG</b>	(Corre 200m/salto en caja 30 pulg x 10) x 5 cronometrando
11	<b>WMG</b>	Clean 50% BW x 20/bicicleta 1 milla/15 flexiones durante 20 min para rotaciones
12		DESCANSO

## Plantilla teórica para la programación de CF (continuación...)

Los entrenamientos son de “prioridad de tiempo” porque el atleta se mantiene en movimiento durante un tiempo específico y el objetivo es completar el mayor número de ciclos posible. Los elementos se eligen para ofrecer un desafío que solo se manifiesta a través de ciclos repetidos. Idealmente, los elementos seleccionados no son significativos fuera del ritmo acelerado requerido para maximizar las rotaciones completadas dentro del tiempo (típicamente 20 minutos) asignado. Esto contrasta notablemente con los días de dos elementos, donde los elementos son de mucha mayor intensidad. Este entrenamiento es duro, extremadamente duro, pero gestionar los intervalos de trabajo-descanso es un factor marginal.

Cada uno de los tres días distintos tiene un carácter único. Generalmente hablando, a medida que el número de elementos aumenta de uno a dos a tres, el efecto del entrenamiento se debe menos al elemento individual seleccionado y más al efecto de los esfuerzos repetidos.

### Aplicación

La plantilla en discusión no generó nuestro Entrenamiento del Día, pero las cualidades de los entrenamientos de uno, dos y tres elementos motivaron el diseño de la plantilla. Nuestra experiencia en el gimnasio y los comentarios de nuestros atletas tras el WOD han demostrado que la combinación de entrenamientos de uno, dos y tres elementos tiene un impacto aplastante e inigualable en la respuesta corporal. La información obtenida a través de tus comentarios sobre el WOD ha dado a CrossFit una ventaja en la estimación y evaluación del efecto de los entrenamientos que podrían haber tomado décadas o haber sido imposibles sin Internet.

Normalmente nuestros entrenamientos más efectivos, como el arte, son notables en composición, simetría, equilibrio, tema y carácter. Hay una “coreografía” de esfuerzo que se nutre de un conocimiento práctico de la respuesta fisiológica, un sentido bien desarrollado de los límites del rendimiento humano, el uso de elementos efectivos, la experimentación e incluso la suerte. Nuestra esperanza es que este modelo ayude a aprender este arte.

La plantilla fomenta el desarrollo de nuevas habilidades, genera factores de estrés únicos, cruza modos, incorpora movimientos de calidad y afecta las tres vías metabólicas. Lo hace dentro de un marco de series y repeticiones y un conjunto de ejercicios que CrossFit ha probado repetidamente y demostrado ser efectivos. Sostenemos que esta plantilla hace un trabajo razonable al expresar formalmente muchos de los objetivos y valores de CrossFit.