

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Nuove Ragazze

Nel CrossFit Journal di settembre 2003 abbiamo presentato i nostri primi allenamenti di riferimento - "Le Ragazze": "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran". Nei mesi successivi ne abbiamo introdotti due in più: "Grace" e "Helen".

Questi allenamenti di riferimento servono per misurare e valutare le tue prestazioni e miglioramenti attraverso la loro ripetuta e irregolare apparizione nel "Workout del Giorno".

Questo mese presentiamo sei nuove meraviglie, "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary e Nancy." Sicuramente le vedrai nella programmazione.

"Isabel"

Strappo 135 libbre, 30 ripetizioni nel minor tempo possibile

Questo allenamento è chiaramente il miglior amico di Grace (135X30 C&J nel minor tempo possibile).

"Jackie"

Per il tempo:

Remo 1.000 metri
Thruster 45 libbre, 50 ripetizioni
30 Pull-up

Non tutti hanno una macchina da remo, ma "Jackie" è un motivo sufficiente per acquistarne una. Una seconda serie di 500/25/15 e una terza di 250/15/10 costituiscono un allenamento perfetto.

"Karen"

Lanci di palla 150 tiri
Semplice ed elegante, "Karen", ha l'effetto di

tre ragazze. Il tempo di Mike Weaver di 4:52 è il record da battere. L'obiettivo è a tre metri, la palla pesa 20 libbre e ogni tiro richiede uno squat completo.

"Linda"

Serie di 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 ripetizioni per tempo di:

Sollevamento con $\frac{3}{4}$ del peso corporeo

Panca con il peso corporeo

Stacco da terra con $1 \frac{1}{2}$ del peso corporeo

Questo allenamento è apparso per la prima volta il 5 luglio 2003. Più di un anno dopo, il 23 settembre 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper e Scott Kustes lo hanno proposto come l'allenamento più duro fino ad oggi. Il Sig. Kustes si è riferito a questo allenamento come "Tre Barre della Morte".

"Mary"

Completa quante più serie possibile in 20 minuti di:

5 Flessioni in verticale
10 Squat a una gamba, alternando le gambe
15 Pull-up

"Chelsea" (Pull-up, piegamenti, squat 5/10/15) ha dimostrato che un potente stimolo cardiorespiratorio può essere generato attraverso semplici allenamenti calistenici. "Mary" mostra quanto possano essere impegnativi questi allenamenti. Visto per la prima volta il 30 ottobre 2004, il tempo da battere è di 12 e $\frac{2}{3}$ serie di Dr. Todd Hockenbury. (Questo ginnasta di West Point e chirurgo ortopedico tiene sempre alta l'asticella.)

di 2

Le Nuove Ragazze (continua...)

“Nancy”

Cinque serie per il tempo di:

Corsa di 400 metri

Squat snatch 95 libbre, 15 ripetizioni

L'abilità e il controllo con frequenza cardiaca elevata sono cruciali.

“Nancy” lo richiede.

Le Ragazze

Angie

100 trazioni

100 flessioni

100 addominali

100 squat

Per tempo

Barbara

20 trazioni

30 flessioni

40 addominali

50 squat

5 serie per tempo

3 minuti di riposo

tra le serie

Chelsea

5 trazioni 10

flessioni 15

squat

Ogni minuto al

minuto per 30

minuti

Diane

Stacco da terra 225 lbs

Flessioni in verticale

21-15-9

ripetizioni 3 serie

per tempo

Elizabeth

Clean 135 lbs

Dips agli anelli

21-15-9 ripetizioni 3

serie per tempo

Fran

Thruster 95 lbs

Trazioni

21-15-9 ripetizioni 3
serie per tempo

Grace

Clean and Jerk

135 lbs

30 ripetizioni
per tempo

Helen

Corsa di 400 metri

Swing con kettlebell di 1,5
pood (21 volte)

3 serie per
tempo

Trazioni (12 ripetizioni)

Isabel

Snatch 135 lbs

30 ripetizioni per
tempo

Jackie

Remo di 1000 metri Per tempo Thruster 45
lbs (50 ripetizioni) Trazioni (30 ripetizioni)

Karen

Lanci di palla 150 tiri

Per tempo

Linda

Clean 3/4 del peso corporeo 10-9-8-7-6-5-4-
Panca piana peso 3-2 e 1 ripetizioni
corporeo Stacco 1 1/2 serie per tempo
del peso corporeo

Mary

5 flessioni in verticale 10 squat a Completa
una gamba quante più

15 trazioni

serie possibili in 20
minuti

Nancy

Corsa di 400 metri

Squat snatch 95 lbs (15
ripetizioni)

Cinque serie
per tempo

