

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## As Novas Garotas

No CrossFit Journal de setembro de 2003, apresentamos nossos primeiros treinos de referência - "As Garotas": "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran". Nos meses seguintes, apresentamos mais duas: "Grace" e "Helen".

Esses treinos de referência servem para medir e avaliar seu desempenho e melhorias através de sua aparição repetida e irregular no "Treino do Dia".

Este mês, apresentamos seis novas surpresas: "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary e Nancy." Certamente você as verá no cronograma.

### **"Isabel"**

Levantamento de 135 libras, 30 repetições no menor tempo possível

Este treino é claramente o melhor amigo de Grace (135X30 C&J no menor tempo possível).

### **"Jackie"**

Para tempo:

Remo 1.000 metros  
Thruster 45 libras, 50 repetições  
30 Pull-ups

Nem todos têm uma máquina de remo, mas "Jackie" é razão suficiente para adquirir uma. Uma segunda rodada de 500/25/15 e uma terceira de 250/15/10 constituem um treino perfeito.

### **"Karen"**

Arremesso de bola 150 tiros  
Simples e elegante, "Karen" tem o efeito de

três garotas. O tempo de Mike Weaver de 4:52 é a marca a ser batida. O alvo está a três metros, a bola pesa 20 libras e cada arremesso requer um agachamento completo.

### **"Linda"**

Rodadas de 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 repetições para tempo de:

Carga com  $\frac{3}{4}$  do peso corporal  
Supino com o peso corporal  
Levantamento terra com  $1\frac{1}{2}$  do peso corporal

Este treino apareceu pela primeira vez em 5 de julho de 2003. Mais de um ano depois, em 23 de setembro de 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper e Scott Kustes o consideraram o treino mais desafiador até o momento. O Sr. Kustes se referiu a este treino como "Três Barras da Morte".

### **"Mary"**

Complete o maior número de rodadas possível em 20 minutos de:

5 Flexões de pino  
10 Agachamentos em uma perna, alternando as pernas  
15 Pull-ups

"Chelsea" (Pull-up, flexão, agachamento 5/10/15) mostrou que um potente estímulo cardiorrespiratório pode ser gerado através de treinos calistênicos simples. "Mary" demonstra o quão exigentes esses treinos podem ser. Visto pela primeira vez em 30 de outubro de 2004, o tempo a superar é de 12 e  $\frac{2}{3}$  rodadas do Dr. Todd Hockenbury. (Este ginasta de West Point e cirurgião ortopédico sempre mantém o padrão elevado.)

de 2

## As Novas Garotas (continua...)

### “Nancy”

Cinco rodadas para tempo de:

Corra 400 metros

Agachamento com arranque 95 libras, 15 repetições

Habilidade e controle com frequência cardíaca alta são críticos.

“Nancy” exige isso.

## As Garotas

### Angie

100 Barras fixas  
100 Flexões de braço  
100 Abdominais  
100 Agachamentos

Para tempo

### Barbara

20 Barras fixas  
30 Flexões de braço  
40 Abdominais  
50 Agachamentos

5 rodadas para tempo  
3 minutos de descanso  
entre rodadas

### Chealsea

5 Barras fixas  
10 Flexões de  
braço 15  
Agachamentos

A cada minuto no  
minuto por 30  
minutos

### Diane

Levantamento terra  
225 lbs Flexões de  
braço em parada de  
mãos

21-15-9  
repetições 3  
rodadas para  
tempo

### Elizabeth

Carga 135 lbs  
Mergulhos em  
argolas

21-15-9 repetições 3  
rodadas para tempo

### Fran

Thruster 95 lbs  
Barras fixas

21-15-9 repetições 3  
rodadas para tempo

### Grace

Envios  
135 lbs

30 repetições  
para tempo

### Helen

Corrida de 400 metros  
Swing de kettlebell de 1.5  
pood (21 vezes)

3 rodadas para  
tempo

Barras fixas (12 repetições)

### Isabel

Arranque 135 lbs

30 repetições para  
tempo

### Jackie

Remo de 1000 metros  
45 lbs (50 repetições)  
Barras fixas (30  
repetições)

Para tempo Thruster  
Barras fixas (30  
repetições)

### Karen

Arremesso de bola 150

Para tempo  
tiros

### Linda

Carga 3/4 peso corporal  
Supino com peso corporal  
Levantamento terra 1 1/2  
peso corporal

10-9-8-7-6-5-4-  
3-2 e 1 repetições  
rodadas para tempo

### Mary

5 Flexões de braço em parada  
de mãos 10 Agachamentos  
com uma perna  
15 Barras fixas

Complete o  
máximo de  
rodadas possíveis  
em 20 minutos

### Nancy

Corrida de 400 metros  
Agachamento com  
arranque 95 lbs (15  
repetições)

Cinco rodadas  
para tempo

