

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)
Barras fixas (12 repetições)

3 rodadas para
tempo

Isabel

Arranque 135 lbs

30 repetições para
tempo

Jackie

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

Karen

Arremesso de bola 150

Para tempo
tiros

Linda

Carga 3/4 peso corporal 10-9-8-7-6-5-4-
Supino com peso corporal 3-2 e 1 repetições
Levantamento terra 1 1/2 rodadas para tempo
peso corporal

Mary

5 Flexões de braço em parada Complete o
de mãos 10 Agachamentos máximo de
com uma perna rodadas possíveis
15 Barras fixas em 20 minutos

Nancy

Corrida de 400 metros Cinco rodadas
Agachamento com para tempo
arranque 95 lbs (15
repetições)

