

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Las Nuevas Chicas

En el CrossFit Journal de septiembre de 2003 presentamos nuestros primeros entrenamientos de referencia - "Las Chicas": "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth y Fran". En los meses siguientes presentamos dos más: "Grace" y "Helen".

Estos entrenamientos de referencia sirven para medir y evaluar tu rendimiento y mejoras a través de su aparición repetida e irregular en el "Entrenamiento del Día".

Este mes presentamos seis nuevas maravillas, "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary y Nancy." Seguramente las verás en la programación.

### "Isabel"

Arranque 135 libras, 30 repeticiones en el menor tiempo posible

Este entrenamiento es claramente el mejor amigo de Grace (135X30 C&J en el menor tiempo posible).

### "Jackie"

Para tiempo:

Remo 1,000 metros  
Thruster 45 libras, 50 repeticiones  
30 Pull-ups

No todos tienen una máquina de remo, pero "Jackie" es motivo suficiente para comprar una. Una segunda ronda de 500/25/15 y una tercera de 250/15/10 constituyen un entrenamiento perfecto.

### "Karen"

Lanzamiento de balón 150 tiros

Simple y elegante, "Karen", tiene el efecto de

tres chicas. El tiempo de Mike Weaver de 4:52 es la marca a superar. La meta está a tres metros, la pelota pesa 20 libras y cada tiro requiere una sentadilla completa.

### "Linda"

Rondas de 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 repeticiones para tiempo de:

Cargada con  $\frac{3}{4}$  del peso corporal  
Press de banca con el peso corporal  
Peso muerto con  $1 \frac{1}{2}$  del peso corporal

Este entrenamiento apareció por primera vez el 5 de julio de 2003. Más de un año después, el 23 de septiembre de 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper y Scott Kustes lo ofrecieron como el entrenamiento más duro hasta la fecha. El Sr. Kustes se refirió a este entrenamiento como "Tres Barras de la Muerte".

### "Mary"

Completa tantas rondas como puedas en 20 minutos de:

5 Flexiones de pino  
10 Sentadillas a una pierna, alternando piernas  
15 Pull-ups

"Chelsea" (Pull-up, flexión, sentadilla 5/10/15) demostró que un potente estímulo cardiorrespiratorio puede generarse a través de entrenamientos calisténicos simples. "Mary" muestra lo exigentes que pueden ser estos entrenamientos. Visto por primera vez el 30 de octubre de 2004, el tiempo a superar es de 12 y  $\frac{2}{3}$  rondas de Dr. Todd Hockenbury. (Este gimnasta de West Point y cirujano ortopédico siempre mantiene el listón alto.)

de 2

## Las Nuevas Chicas (continúa...)

### “Nancy”

Cinco rondas para tiempo de:

Corre 400 metros

Sentadilla de arranque 95 libras, 15 repeticiones

La destreza y el control a alta frecuencia cardíaca son críticos.

“Nancy” lo exige.

## Las Chicas

### Angie

100 Dominadas  
100 Flexiones  
100 Abdominales  
100 Sentadillas

Para tiempo

### Barbara

20 Dominadas  
30 Flexiones  
40 Abdominales  
50 Sentadillas

5 rondas para tiempo  
3 minutos de descanso  
entre rondas

### Chealsea

5 Dominadas  
10 Flexiones  
15 Sentadillas

Cada minuto en el  
minuto durante  
30 minutos

### Diane

Peso muerto 225 lbs  
Flexiones en parada de  
manos

21-15-9  
repeticiones 3  
rondas para  
tiempo

### Elizabeth

Cargada 135 lbs  
Fondos en anillas

21-15-9 repeticiones  
3 rondas para tiempo

### Fran

Thruster 95 lbs  
Dominadas

21-15-9 repeticiones  
3 rondas para tiempo

### Grace

Enviñón  
135 lbs

30  
repeticiones  
para tiempo

### Helen

Carrera de 400 metros  
Balanceo de kettlebell de 1.5  
pood (21 veces)

3 rondas para  
tiempo

Dominadas (12 repeticiones)

### Isabel

Arranque 135 lbs

30 repeticiones para  
tiempo

### Jackie

Remo de 1000 metros Para tiempo Thruster  
45 lbs (50 repeticiones) Dominadas (30  
repeticiones)

### Karen

Lanzamiento de balón  
150 tiros

Para tiempo

### Linda

Cargada 3/4 peso corporal 10-9-8-7-6-5-4-  
Press de banca peso 3-2 y 1 repeticiones  
corporal Peso muerto rondas para tiempo  
1 1/2 peso corporal

### Mary

5 Flexiones en parada de manos Completa  
10 Sentadillas a una pierna tantas

15 Dominadas rondas posibles en  
20 minutos

### Nancy

Carrera de 400 metros Cinco rondas  
Sentadilla de arranque 95 lbs para tiempo  
(15 repeticiones)

