

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)

