

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“Le Ragazze” per le Nonne!

Greg Glassman

Nell'edizione di settembre 2003 del CFJ abbiamo introdotto sei allenamenti di riferimento per valutare le prestazioni e i miglioramenti attraverso apparizioni ripetute e irregolari nel WOD. Questi allenamenti sono stati chiamati Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran.

Abbiamo ritenuto che questi sei allenamenti fossero adatti a dimostrare il nostro concetto di scalabilità. Qui offriamo versioni di questi allenamenti che sono state “modificate” in intensità e sono stati sostituiti esercizi per adattarsi a qualsiasi pubblico.

“Angie”

Originale

A tempo:
100 trazioni alla sbarra
100 flessioni
100 addominali
100 squat

Modificato

A tempo:
25 remate su anelli
25 flessioni sulle ginocchia
25 addominali
25 squat



di 4

“Le Ragazze” per Nonne (continua...)



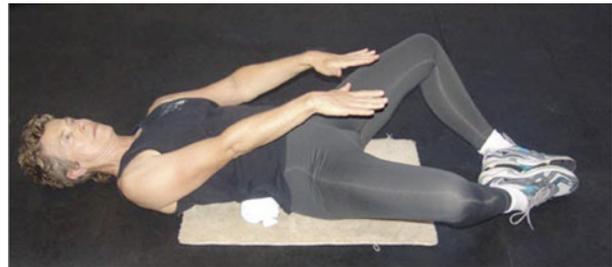
“Barbara”

Originale

5 serie cronometrate di:
20 Trazioni alla sbarra
30 Flessioni
40 Addominali
50 Squat
3 minuti di riposo tra le serie

Modificato

3 serie cronometrate di:
20 Remate agli anelli
30 flessioni
40 addominali
50 squat
3 minuti di riposo tra le serie



“Chelsea”

Originale

5 Trazioni alla sbarra
10 Flessioni
15 Squat
Ogni minuto al minuto per 30 minuti

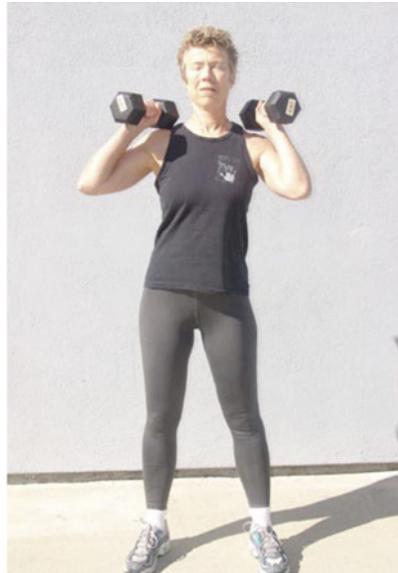
Modificato

5 Remate agli anelli
10 flessioni
15 squat
Ogni minuto al minuto per 20 minuti

“Le Ragazze” per Nonne (continua...)

“Diane”	
Originale	Modificato
A tempo: Stacco 225 lbs Flessioni in verticale 21-15-9 ripetizioni	A tempo: Stacco 50 lbs Spinte con manubri 10 lbs 21-15-9 ripetizioni

“Elizabeth”	
Originale	Modificato
A tempo: Slancio 135 lbs Dip alle anelli 21-15-9 ripetizioni	A tempo: Slancio 25 lbs Dip alla panca 21-15-9 ripetizioni



“Fran”

Originale	Modificato
A tempo: Thruster 95 lbs Trazioni alla sbarra 21-15-9 ripetizioni	A tempo: Thruster 25 lbs Rematore con anelli 21-15-9 ripetizioni



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.