

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“As Meninas” para Avós!

Greg Glassman

Na edição de setembro de 2003 do CFJ, introduzimos seis treinos de referência para avaliar o desempenho e as melhorias através de aparições repetidas e irregulares no WOD. Esses treinos foram nomeados Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran.

Achamos que esses seis treinos eram adequados para demonstrar nosso conceito de escalabilidade. Aqui oferecemos versões desses treinos que foram “ajustadas” em intensidade e substituímos exercícios para atender a qualquer público.

“Angie”

Original

Para tempo:
100 barras
100 flexões
100 abdominais
100 agachamentos

Modificado

Para tempo:
25 remadas em argolas
25 flexões de joelhos
25 abdominais
25 agachamentos



de 4

"As Meninas" para Avós (continuação...)



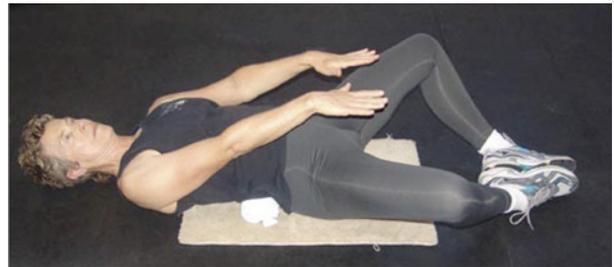
“Bárbara”

Original

5 séries cronometradas de:
20 Barras Fixas
30 Flexões de Braço
40 Abdominais
50 Agachamentos
3 minutos de descanso
entre as séries

Modificado

3 séries cronometradas de:
20 Remadas em Anéis
30 Flexões de Braço
40 Abdominais
50 Agachamentos
3 minutos de descanso
entre as séries



“Chelsea”

Original

5 Barras Fixas
10 Flexões de Braço
15 Agachamentos
A cada minuto, no
minuto, durante 30
minutos

Modificado

5 Remadas em Anéis
10 Flexões de Braço
15 Agachamentos
A cada minuto, no
minuto, durante 20
minutos

"As Meninas" para Avós (continuação...)

"Diane"		"Elizabeth"	
Original	Modificado	Original	Modificado
Para tempo: Levantamento terra 225 lbs Flexões de parada de mãos 21-15-9 repetições	Para tempo: Levantamento terra 50 lbs Desenvolvimento de ombros com halteres 10 lbs 21-15-9 repetições	Para tempo: Carregamento 135 lbs Mergulhos nas argolas 21-15-9 repetições	Para tempo: Carregamento 25 lbs Mergulhos no banco 21-15-9 repetições



“Fran”

Original	Modificado
Para tempo: Thruster 95 lbs Barra fixa 21-15-9 repetições	Para tempo: Thruster 25 lbs Remada com anéis 21-15-9 repetições



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.