

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

¡“Las Chicas” para Abuelas!

Greg Glassman

En la edición de septiembre de 2003 del CFJ introdujimos seis entrenamientos de referencia para evaluar el rendimiento y las mejoras a través de apariciones repetidas e irregulares en el WOD. Estos entrenamientos fueron nombrados Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth y Fran.

Pensamos que estos seis entrenamientos eran adecuados para demostrar nuestro concepto de escalabilidad. Aquí ofrecemos versiones de esos entrenamientos que han sido “ajustadas” en intensidad y se han sustituido ejercicios para adaptarse a cualquier público.

“Angie”

Original

Por tiempo:
100 dominadas
100 flexiones
100 abdominales
100 sentadillas

Modificado

Por tiempo:
25 remos en anillas
25 flexiones desde las rodillas
25 abdominales
25 sentadillas



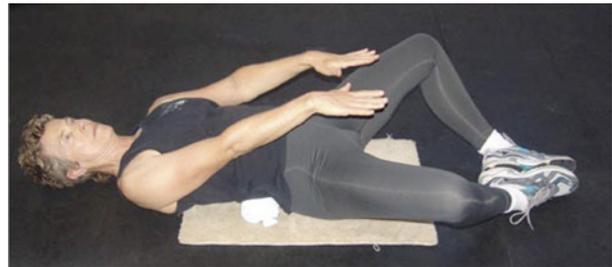
de 4

“Las Chicas” para Abuelas (continuación...)



“Barbara”

Original	Modificado
5 rondas cronometradas de: 20 Dominadas 30 Flexiones 40 Abdominales 50 Sentadillas 3 minutos de descanso entre rondas	3 rondas cronometradas de: 20 Remo en anillas 30 flexiones 40 abdominales 50 sentadillas 3 minutos de descanso entre rondas



“Chelsea”

Original	Modificado
5 Dominadas 10 Flexiones 15 Sentadillas Cada minuto en el minuto durante 30 minutos	5 Remo en anillas 10 flexiones 15 sentadillas Cada minuto en el minuto durante 20 minutos



“Las Chicas” para Abuelas (continuación...)

“Diane”		“Elizabeth”	
Original	Modificado	Original	Modificado
Por tiempo: Peso muerto 225 lbs Flexiones de pino 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Peso muerto 50 lbs Press de hombros con mancuernas 10 lbs 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Cargada 135 lbs Fondos en anillas 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Cargada 25 lbs Fondos en banco 21-15-9 repeticiones



“Las Chicas” para Abuelas (continuación...)

“Fran”	
Original	Modificado
Por tiempo: Thruster 95 lbs Dominadas 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Thruster 25 lbs Remo con anillas 21-15-9 repeticiones



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.