

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Glosario de Acondicionamiento Metabólico

Pukie & Greg Glassman



Umbral de lactato: El punto en que al aumentar la intensidad del trabajo, los niveles de ácido láctico en la sangre suben más rápido de lo que se pueden controlar. El ácido láctico es un producto de desecho del trabajo anaeróbico. También conocido como 'umbral anaeróbico', el umbral de lactato marca el punto de intensidad donde el trabajo se ha vuelto mayormente anaeróbico. Esto también es el 'punto de descanso'.

Entrenamiento por intervalos: Protocolo de ejercicio con períodos establecidos de alta intensidad de descanso y trabajo. Así es como los atletas anaeróbicos desarrollan niveles impresionantes de fitness aeróbico: mediante intervalos. Quiero conocer al científico que inventó esto. ¿De qué otra manera podrías hacer trabajos de alta intensidad?

VO2 máx: Cantidad máxima de oxígeno que se puede utilizar continuamente dividida por la masa corporal. Considerado durante mucho tiempo como el estándar de oro del fitness aeróbico, la ligera ventaja que los atletas de resistencia tienen sobre los atletas anaeróbicos en el VO2 máx puede atribuirse a la baja masa corporal de los atletas de resistencia. Puedo usar una definición similar de fuerza: dividiendo los levantamientos por peso, para mostrar que las personas más pequeñas son más fuertes que las más grandes.

Aeróbico: Baja potencia, baja intensidad, larga duración - más de varios minutos. Esto es lo fácil. ¡Introducidos a esfuerzos reales, estos chicos se derrumban!

Anaeróbico: Esfuerzos de mayor potencia, mayor intensidad y menor duración, aquellos de menos de varios minutos. Anaeróbico en griego significa 'vale la pena'. Pukie quiere saber por qué hay un millón de triatletas recreativos pero solo siete atletas recreativos de 800 metros.

Monitor de frecuencia cardíaca: Se trata del rendimiento. Olvídate de la frecuencia cardíaca. Sin embargo, el monitor de frecuencia cardíaca es un juguete divertido. Mezcla deshidratación, cerveza, colina empinada, bicicleta, día caluroso y húmedo y ve quién obtiene el número más alto. He visto a siete personas superar los 200 al mismo tiempo en la misma colina. ¿Qué puedes hacer tú y tus amigos?



Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

de