

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

WWW.CROSSFIT.COM

Greg Glassman

Routine of the Day

February 19, 2001

Routine 010219

**Row 4000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 16 mins hang clean 50% of your body weight 21 times**

**Row 2000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 8 mins hang clean 50% of your body weight 18 times**

**Row 1000 meters @ a 2min 500 meter pace
Within the next 4 mins hang clean 50% of your body weight 15 times**

**Row 500 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 2 mins hang clean 50% of your body weight 12 times**

**There's no rest here other than the time allowed for the hang clean.
Not everyone can make the numbers, do what you can safely, effectively.**

Today's link is an article by Dr. Steven Seiler, a noted researcher, and renowned rowing coach.

The article is called "The Time Course of Training Adaptations."

It is recommended that you read and reread the article until you fully understand it.

The physiology that Dr. Seiler details contains the very reason endurance

Le 15 novembre 1999, des astronomes ont envoyé une puissante transmission radio vers un amas stellaire situé à 25 000 années-lumière dans l'espoir de communiquer un jour avec une intelligence extraterrestre. Avec un peu de chance, une réponse pourrait arriver dans 50 000 ans.

sur 5

Ainsi, lors de la deuxième semaine de mars 2000, le NASDAQ a entamé une chute libre, annonçant l'un des plus grands effondrements boursiers de l'histoire des États-Unis. Les projets pour CrossFit.com ont disparu aussi vite que les fortunes et les rêves de nombreux investisseurs.

Honnêtement, bien que nous ayons déploré la ruine financière de nos nouveaux amis, nous étions assez soulagés. Le reste de l'année a été consacré à essayer de nous faire expulser d'une autre salle de sport commerciale.

Soulagés, mais toujours curieux, nous ne pouvions pas arrêter de penser à l'idée de partager notre programme de fitness avec le monde. Nous étions obsédés par la notion que, si notre programme était aussi efficace que nous le croyions, Internet pourrait être l'occasion de le prouver, nous permettant de diffuser économiquement et puissamment le cœur de notre travail — nos entraînements — à l'échelle mondiale.

Aujourd'hui

Le 10 février 2001, CrossFit.com a été lancé avec une seule page simple qui présentait notre premier entraînement sur un fond bleu et une écriture blanche que nous avons découvert, des mois plus tard, s'imprimait comme une page blanche.

Cinq ans plus tard, sans dépenser un centime en publicité, marketing ou promotion, CrossFit.com compte plus de 75 000 visiteurs uniques réguliers du monde entier, plus d'un million de visites cette année et plus d'un téraoctet de données livrées mensuellement.

Rien que l'année dernière, le CrossFit est apparu dans les magazines Law and Order, Outside, Grappling et Skiing. Le mois dernier, Men's Journal a classé CrossFit en quatrième position parmi les "50 Meilleurs Sites de Santé et Fitness" et prépare un reportage sur CrossFit pour son édition de février 2006.

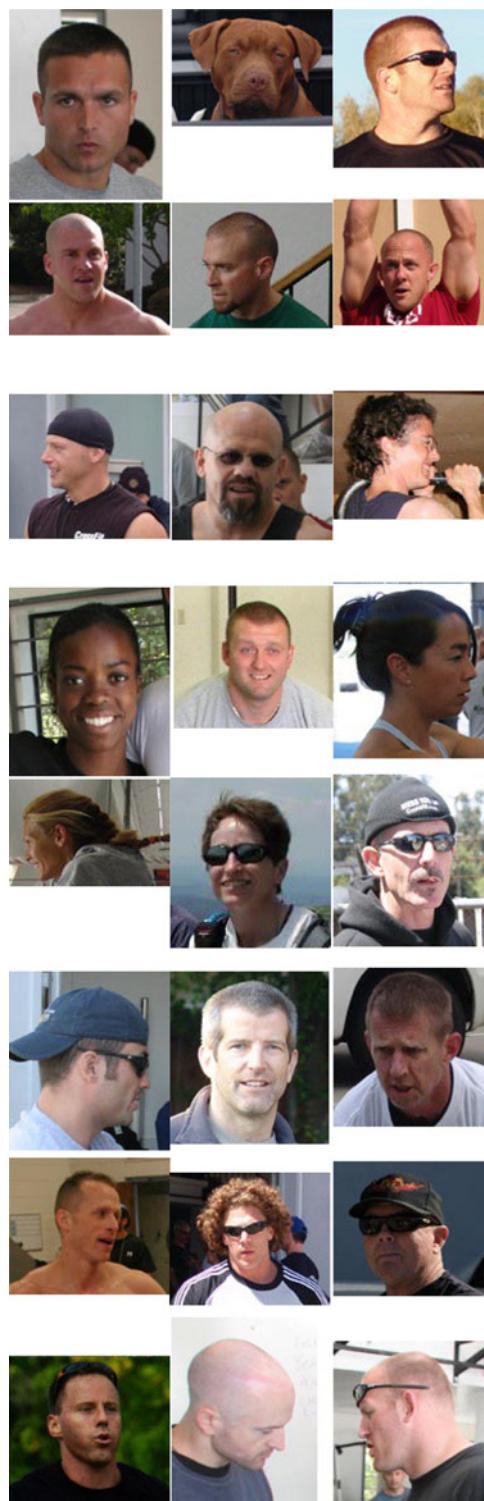
Actuellement, il y a 49 affiliés CrossFit ; l'année dernière à la même époque, il y en avait sept. Notre "communauté virtuelle", peu importe ce que cela signifie, génère des sous-communautés qui transpirent, rient et pleurent ensemble — en personne. Formelles et informelles, temporaires et durables, planifiées et improvisées, ces réunions motivées par les participants de CrossFit ont le potentiel de révolutionner l'industrie du fitness.

Notre affirmation d'être un développeur inégalé de fitness est restée sans défi pendant 5 ans de publications WOD de "mettez à l'épreuve, défiez la norme ou taisez-vous", et a été testée de manière exhaustive et impartiale dans des essais cliniques de police et militaires aux États-Unis et au Canada.

CrossFit se développe comme une traînée de poudre. C'est cette vieille approche de base.

À votre écoute

L'idée d'un programme de fitness basé sur la variation constante d'exercices fonctionnels exécutés à haute intensité vient de nous. Toutes les innovations suivantes sont venues directement de nos clients :



- Obtenir notre propre installation
- CrossFit Journal
- Séminaires et certifications
- Site web
- Enregistrement du domaine CrossFit.com
- Vidéos et DVDs
- Boutique CrossFit
- T-shirts
- Format de blog pour le site
- Programme d'affiliation
- Forum de discussion
- Modération du forum
- FAQ CrossFit
- CrossFit en direct

Tout ce qui a suivi l'étincelle initiale du concept de programmation a été une réponse directe aux demandes et requêtes répétées des pratiquants de CrossFit. Ce sont aussi les CrossFitters qui développeront et amélioreront continuellement le modèle CrossFit tout en nous engageant à les faire co-développeurs des meilleurs entraîneurs, athlètes et penseurs en fitness. Nous sommes un programme de fitness en open source.

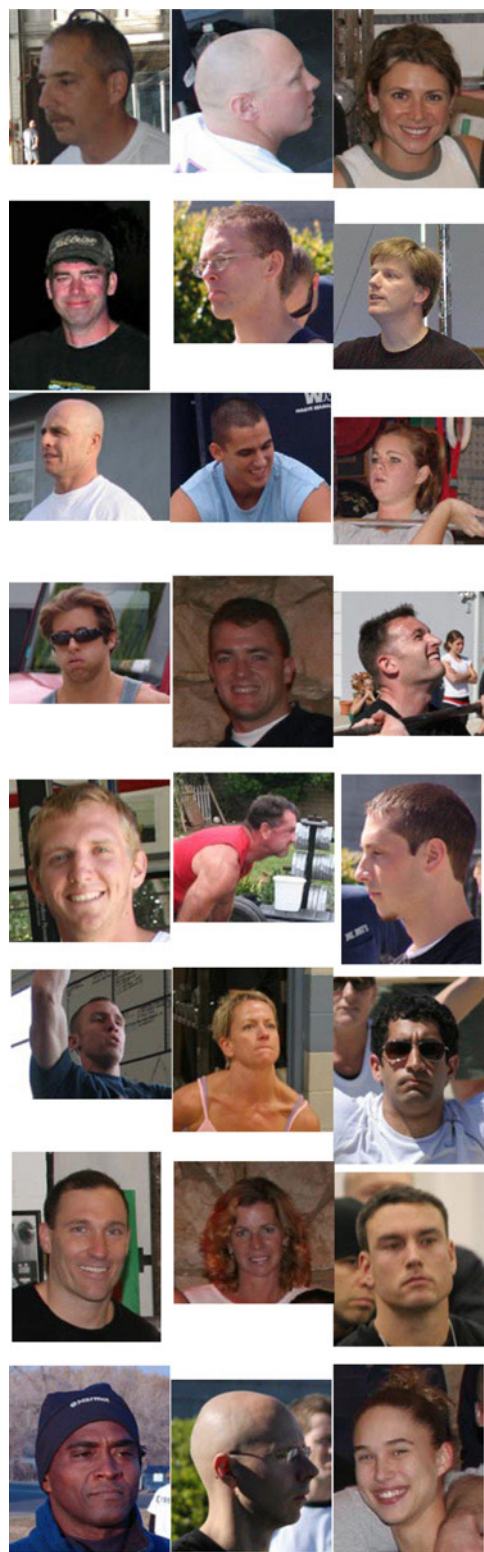
En tant que gardiens de cette communauté, nous nous engageons à fournir une infrastructure, des outils et des services améliorés pour soutenir les CrossFitters partout.

Infrastructure

Maintenir le site en fonctionnement est primordial. Notre temps d'arrêt cumulé sur cinq ans d'exploitation est de moins de quelques heures. CrossFit.com a survécu aux inondations, aux fuites de toit et aux coupures d'électricité lorsqu'il était hébergé dans notre garage, ainsi qu'aux pannes d'entreprise et d'équipement lorsqu'il était hébergé professionnellement. Avec une chance inhabituelle et le dévouement d'amis infatigables, et alors que nous passions d'un serveur à l'autre (six changements jusqu'à présent), nous n'avons pas manqué une séance d'entraînement en cinq ans. L'autre constante a été l'augmentation du trafic sur le site.

En avril 2003, nous avons présenté une refonte de CrossFit.com. Cette rénovation comportait un design professionnel, un nouveau forum de discussion et une architecture de weblog propulsée par Moveable Type. Brian Mulvaney nous poussait au format blog depuis plus d'un an. C'est la persistance de Brian sur le thème des blogs qui nous a amenés à penser que les sites avec du contenu dynamique sur la page d'accueil qui formaient une communauté prospéreraient tandis que les autres seraient relégués à un état de panneau d'affichage.

C'est la structure de blog et l'esprit du nouveau site qui ont suscité le besoin de contenu multimédia plus riche et de meilleure qualité. Les photos plus grandes et les vidéos améliorées se sont révélées être des outils puissants pour construire une communauté et encourager le fitness.



Cet été, nous avons confié CrossFit.com à des experts en informatique. Jim Roe, notre nouvel expert IT, est un vétéran dans la gestion de sites à fort trafic essentiels à la mission. Pour la première fois, nous ne faisons pas que maintenir un site, mais nous planifions et construisons aussi une infrastructure pour la croissance et le trafic futur.

En plus d'accueillir plus de trafic, construire des machines plus grandes avec des connexions plus rapides nous permet de réduire les coûts pour les affiliés en produisant des médias de haute qualité.

Les mises à jour et ajouts de Moveable Type nous permettront d'envoyer le WOD par e-mail et de permettre à tous de publier leurs commentaires sur le blog du WOD par e-mail. Nous avons une longue liste de corrections et de modifications prévues pour 2006 dans l'interface de Moveable Type.

Deux ajouts au site sont prévus pour le début de 2006. Le premier est le nouveau forum de messages CrossFit. Lynne Pitts nous fera passer de notre forum Discus lent et surchargé au vBulletin, qui offrira une plateforme plus robuste et riche en fonctionnalités. Le passage de Discus à vBulletin est aussi important qu'était le passage du premier forum à Discus. Lynne reste un pilier de CrossFit.

Également prévue pour début 2006, la Wiki du Fitness de CrossFit. La communauté CrossFit comprend de nombreux experts dont le savoir est presque aussi riche et puissant que leur expression. Dans notre Wiki, l'autorité, l'authenticité et la couleur seront plus valorisées que la couverture et l'exhaustivité. Attendez-vous à des articles tels que "Défense du siège avant d'une voiture", "Avantages des vélos à une vitesse", "Le fusil .308", "Le squat au-dessus de la tête pour la force du tronc" et "Mort par congélation". La Wiki de CrossFit sera un lieu de choix pour exposer et développer des articles dignes d'une exposition publique permanente.

Réseau complexe

CrossFit.com est au cœur d'une révolution dans le fitness. Le site CrossFit, les affiliés CrossFit, nos amis et nos séminaires forment un réseau complexe et efficace de soutien, d'expérience, d'éducation, de camaraderie et de plaisir. Ce réseau présente un défi viable à la culture et à l'industrie traditionnelles du fitness et de l'entraînement.

Des milliers de personnes ont découvert sur CrossFit.com une manière bien meilleure de s'entraîner. La plupart de ces mêmes personnes

ont découvert que leurs collègues de CrossFit sont intelligents, intéressants, amusants et multidimensionnels. À travers des séminaires, des formations, des e-mails et des appels téléphoniques, beaucoup d'entre nous ont noué de nouvelles et solides amitiés. Les cent personnes impliquées dans le programme des affiliés découvrent la satisfaction et l'excitation incomparables que l'on trouve en enseignant et en partageant le fitness avec les autres.

C'est vraiment une révolution.



Le 0 février 200, CrossFit.com a été lancé avec une seule page peu attrayante qui présentait notre premier entraînement sur un fond bleu et une police blanche, que nous avons découvert quelques mois plus tard s'imprimait comme une page blanche.

Cinq ans plus tard, sans dépenser un centime en publicité, marketing ou promotion, CrossFit.com compte plus de 75 000 visiteurs uniques réguliers du monde entier...

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et de conditionnement depuis le début des années 80.