

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

Em 15 de novembro de 1999, astrônomos enviaram uma poderosa transmissão de rádio para um aglomerado estelar a 25.000 anos-luz na esperança de um dia se comunicar com inteligência extraterrestre. Com sorte, uma resposta pode chegar em 50.000 anos.

de 5

Em 10 de fevereiro de 2001, Lauren e eu publicamos pela primeira vez nossos treinos simples e distintos na Internet, com a esperança de um dia nos conectarmos com mentes inteligentes no mundo do fitness. O experimento foi um sucesso surpreendente, com um retorno relativamente rápido, e deu origem a uma comunidade que está revolucionando o fitness e o treinamento.



Este mês queremos compartilhar nossos pensamentos sobre o crescimento e desenvolvimento do CrossFit e dividir nossos sonhos e compromissos como guardiões e servidores da comunidade CrossFit.

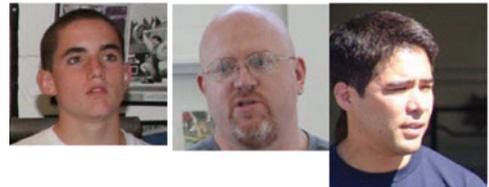


História

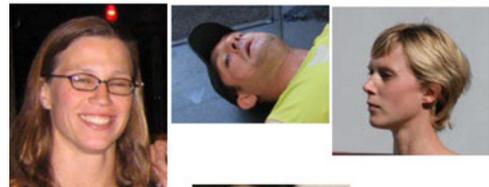
O site CrossFit.com não foi ideia nossa. Na verdade, o nome de domínio foi registrado e mantido em confiança por um amigo e cliente, Mike Bender, dez vezes vencedor da competição Toughest Cop Alive, que esperou pacientemente até que entendêssemos o potencial da Internet e a necessidade de um site.



Foi Ben Elizer, outro cliente da CrossFit e desenvolvedor de software no Vale do Silício, quem propôs pela primeira vez um site para CrossFit no final de 1999. A empresa de software de Ben, KnowWare, agora extinta, havia realizado trabalhos técnicos para muitas das startups mais conhecidas do mundo digital e tinha as conexões, contatos e experiência necessários para garantir capital de risco e levar uma startup ao público.



A KnowWare organizou uma série de reuniões com artistas, programadores, desenvolvedores e investidores para planejar o lançamento do CrossFit.com. O modelo de negócio proposto era criar um site de alta tecnologia cheio de recursos com capital de risco, torná-lo público e depois descobrir como gerar receita. O lema era “Conquiste visitas, depois monetize.”



Os desenvolvedores sabiam como construir um site, atrair pessoas para ele e conseguir investidores, e nós sabíamos como transformar pessoas em verdadeiros atletas. Nenhum de nós sabia exatamente como ganhar dinheiro, e isso estava bem para todos nós, mas nossas percepções sobre como melhor atrair as pessoas para um conceito de fitness acabaram divergindo. Os especialistas em tecnologia, os desenvolvedores, acreditavam que um site caro e promoções financiadas por investidores nos levariam a um IPO. Já tinham feito isso antes. Nós pensávamos que um programa único e eficaz entregue diariamente através de um “Treino do Dia” ou “WOD” resolveria o problema.



Quando explicamos que acreditávamos que nossos treinos eram tão eficazes que se publicássemos um a cada dia, alguém eventualmente os encontraria, tentaria, obteria ótimos resultados e voltaria para contar aos amigos, os especialistas digitais riram alto e de forma condescendente disseram: “Ahhhh, o velho enfoque de base!” (Eles também adoraram o “som” de “Treino do Dia.”)



Trabalhamos e planejamos, discutimos e debatemos com nossa equipe de desenvolvimento/gestão durante meses sobre as visões para o CrossFit.com enquanto avançávamos para a primeira fase de financiamento.



Então, na segunda semana de março de 2000, o NASDAQ iniciou uma queda livre que anunciava um dos maiores colapsos do mercado na história dos EUA. Os planos para o CrossFit.com desapareceram tão rapidamente quanto as fortunas e sonhos de muitos investidores.

Francamente, embora lamentássemos a ruína financeira de nossos novos amigos, ficamos bastante aliviados. O resto do ano foi dedicado a tentar ser expulsos de outro ginásio comercial.

Aliviados, mas ainda curiosos, não podíamos parar de pensar na ideia de compartilhar nosso programa de fitness com o mundo. Estávamos obcecados com a noção de que, se nosso programa fosse tão eficaz quanto acreditávamos, a Internet poderia ser a oportunidade de prová-lo, permitindo-nos, de maneira econômica e poderosa, divulgar o núcleo do nosso trabalho—nossos treinos—em nível global.

Hoje

Em 10 de fevereiro de 2001, o CrossFit.com foi lançado com uma única página simples que apresentava nosso primeiro treino sobre um fundo azul e fonte branca que só descobrimos meses depois que era impressa como uma página em branco.

Cinco anos depois, sem gastar um centavo em publicidade, marketing ou promoção, o CrossFit.com conta com mais de 75.000 visitantes únicos regulares de todo o mundo, mais de um milhão de visitas até agora este ano e mais de um terabyte de dados entregues mensalmente.

Só no último ano, o CrossFit apareceu nas revistas Law and Order, Outside, Grappling e Skiing. No mês passado, a Men's Journal listou o CrossFit na posição número 4 entre os "50 Melhores Sites de Saúde e Fitness" e está preparando uma reportagem sobre o CrossFit para sua edição de fevereiro de 2006.

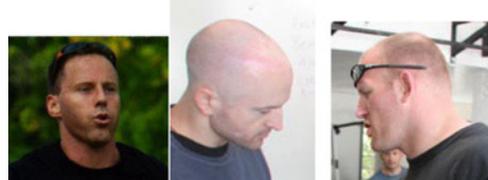
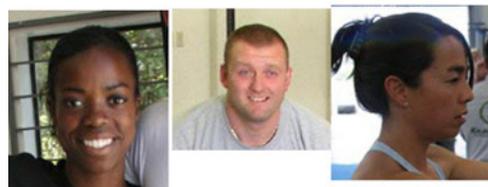
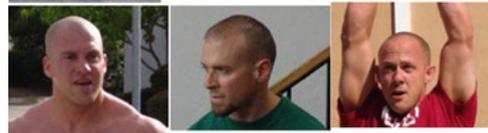
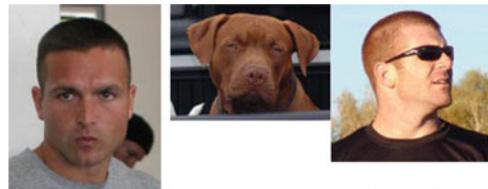
Atualmente, há 49 afiliados do CrossFit; no ano passado, nesta época, havia sete. Nossa "comunidade virtual", seja lá o que isso signifique, gera subcomunidades que suam, riem e choram juntas—pessoalmente. Formais e informais, temporárias e duradouras, planejadas e improvisadas, essas reuniões impulsionadas pelos participantes do CrossFit têm o potencial de revolucionar a indústria do fitness.

Nossa afirmação de ser um desenvolvedor sem igual de fitness permaneceu sem desafios em 5 anos de publicações de WOD de "ponha à prova, desafie o padrão ou cale-se", e foi testada de maneira exaustiva e imparcial em testes clínicos de polícia e militares nos EUA e Canadá.

O CrossFit está crescendo como erva daninha. É aquele velho enfoque de base.

Ouvindo você

A ideia de um programa de fitness baseado na variação constante de exercícios funcionais executados em alta intensidade veio de nós. Todas as inovações seguintes vieram diretamente de nossos clientes:



- Conseguir nossa própria instalação
- CrossFit Journal
- Seminários e certificações
- Site na web
- Registro do domínio CrossFit.com
- Vídeos e DVDs
- Loja CrossFit
- Camisetas
- Formato de blog para o site
- Programa de afiliados
- Fórum de mensagens
- Moderação do fórum de mensagens
- Perguntas frequentes da CrossFit
- CrossFit ao Vivo

Tudo o que seguiu a centelha inicial do conceito de programação foi uma resposta direta às demandas, solicitações e pedidos repetidos de quem pratica CrossFit. São também os CrossFitters que desenvolverão e aperfeiçoarão continuamente o modelo CrossFit enquanto mantemos nosso compromisso de torná-los co-desenvolvedores dos melhores treinadores, atletas e pensadores em fitness. Somos um programa de fitness de código aberto.

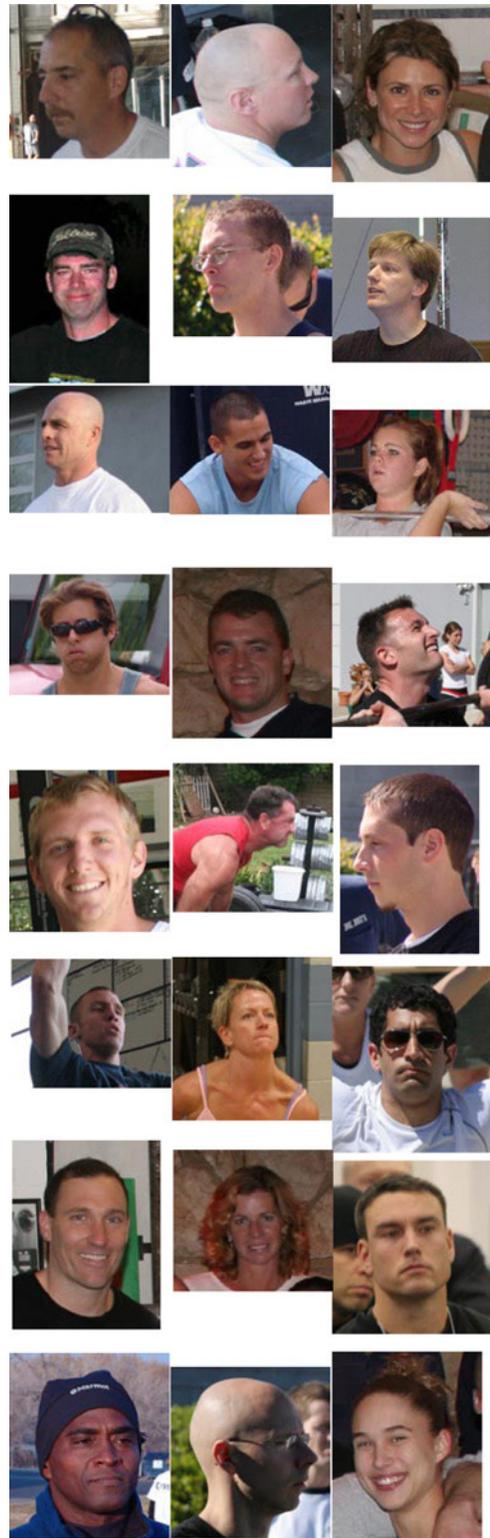
Como guardiões desta comunidade, estamos comprometidos em fornecer infraestrutura, ferramentas e serviços aprimorados para apoiar os CrossFitters em todos os lugares.

Infraestrutura

Manter o site em funcionamento é primordial. Nosso tempo acumulado de inatividade em cinco anos de operação é de menos de várias horas. CrossFit.com sobreviveu a inundações, vazamentos no teto e cortes de energia quando estava hospedado em nossa garagem, e a falhas de empresa e de equipamento quando hospedado profissionalmente. Com uma sorte incomum e a dedicação de amigos incansáveis, e enquanto pulávamos de um servidor para outro (seis mudanças até agora), não perdemos um treino em cinco anos. A outra constante tem sido o aumento do tráfego no site.

Em abril de 2003, apresentamos um redesenho do CrossFit.com. A remodelação contou com um design profissional, um novo fórum de mensagens e uma arquitetura de weblog impulsionada pelo Moveable Type. Brian Mulvaney nos instava ao formato de blog há mais de um ano. Foi a persistência de Brian no tema dos blogs que nos levou à opinião de que sites com conteúdo dinâmico na página principal que formavam comunidade prosperariam enquanto outros seriam relegados a um estado de cartaz.

Foi a estrutura de blog e o espírito do novo site que despertou a necessidade de mais e melhor conteúdo multimídia. As fotos maiores e os vídeos mais e melhores, provaram ser ferramentas poderosas para construir comunidade e fomentar o fitness.



Neste verão, colocamos o CrossFit.com nas mãos de especialistas em TI. Jim Roe, nosso novo especialista em TI, é um veterano na gestão de sites de alto tráfego críticos para a missão. Pela primeira vez, não estamos apenas mantendo um site, mas também planejando e construindo infraestrutura para o crescimento e tráfego futuro.

Além de acomodar mais tráfego, construir máquinas maiores com conexões mais rápidas nos permite reduzir custos para os afiliados ao produzir mídias de alta qualidade.

As atualizações e complementos do Moveable Type nos permitirão enviar o WOD por e-mail e permitir que todos publiquem seus comentários no blog do WOD por e-mail. Temos uma longa lista de correções e modificações previstas para 2006 na interface do Moveable Type.

Duas adições ao site estão programadas para o início de 2006. A primeira é o novo fórum de mensagens do CrossFit. Lynne Pitts nos moverá do nosso fórum Discus lento e sobrecarregado para o vBulletin, o que proporcionará uma plataforma mais robusta e com mais recursos. A mudança de Discus para vBulletin é tão importante quanto foi a mudança do primeiro fórum para Discus. Lynne continua sendo um pilar do CrossFit.

Também programada para o início de 2006 está a Wiki de Fitness do CrossFit. A comunidade CrossFit inclui numerosos especialistas cujo conhecimento é quase tão rico e poderoso quanto sua expressão. Em nossa Wiki, a autoridade, autenticidade e cor serão mais valorizadas do que a abrangência e exaustividade. Esperem artigos como "Defesa do banco da frente de um carro", "Vantagens das bicicletas de uma velocidade", "O rifle .308", "O agachamento acima da cabeça para a força do núcleo" e "Morte por congelamento". A Wiki do CrossFit será um lugar destacado para exibir e desenvolver artigos dignos de uma exibição pública permanente.

Rede complicada

CrossFit.com está no centro de uma revolução no fitness. O site CrossFit, os afiliados CrossFit, nossos amigos e nossos seminários formam uma rede complexa e eficiente de apoio, experiência, educação, camaradagem e diversão. Esta rede apresenta um desafio viável à cultura e indústria tradicional de fitness e treinamento.

Milhares chegaram ao CrossFit.com e descobriram uma maneira muito melhor de se exercitar. A maioria dessas mesmas pessoas

descobriu que seus colegas de CrossFit são inteligentes, interessantes, divertidos e multidimensionais. Através de seminários, treinamentos, e-mails e telefonemas, muitos de nós fizemos novas e fortes amizades. As cem pessoas envolvidas no programa de afiliados estão descobrindo a satisfação e emoção incomparáveis que se encontram ao ensinar e compartilhar o fitness com outros.

Isso é realmente uma revolução.



Em 0 de fevereiro de 200, CrossFit.com foi lançado com uma única página pouco atraente que apresentava nosso primeiro treino em um fundo azul e fonte branca, que apenas meses depois descobrimos que era impresso como uma página em branco.

Cinco anos depois, sem gastar um centavo em publicidade, marketing ou promoção, CrossFit.com tem mais de 75.000 visitantes únicos regulares de todo o mundo...

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 tem sido treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.