

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

El 15 de noviembre de 1999, los astrónomos enviaron una potente transmisión de radio hacia un cúmulo estelar a 25,000 años luz con la esperanza de comunicarse algún día con inteligencia extraterrestre. Con suerte, una respuesta podría llegar en 50,000 años.

de 5

www.crossfit.com (continuación...)

El 10 de febrero de 2001, Lauren y yo publicamos por primera vez nuestros sencillos y distintivos entrenamientos en Internet, con la esperanza de comunicarnos algún día con mentes inteligentes en el mundo del fitness. El experimento ha resultado ser un éxito asombroso, con un retorno comparativamente rápido, y dio lugar a una comunidad que está revolucionando el fitness y el entrenamiento.



Este mes queremos compartir nuestros pensamientos sobre el crecimiento y desarrollo de CrossFit y compartir nuestros sueños y compromisos como guardianes y servidores de la comunidad CrossFit.

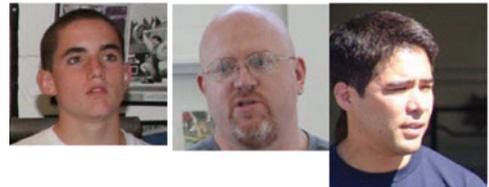


Historia

La web CrossFit.com no fue idea nuestra. De hecho, el nombre de dominio fue registrado y mantenido en fideicomiso por un amigo y cliente, Mike Bender, diez veces ganador de la competencia Toughest Cop Alive, quien esperó pacientemente a que comprendiéramos el potencial de Internet y la necesidad de un sitio web.



Fue Ben Elizer, otro cliente de CrossFit y desarrollador de software en Silicon Valley, quien a finales de 1999 propuso por primera vez un sitio web para CrossFit. La firma de software de Ben, KnowWare, ahora desaparecida, había realizado trabajos técnicos para muchas de las startups más conocidas del mundo digital y contaba con las conexiones, contactos y experiencia necesarios para asegurar capital de riesgo y llevar una startup al público.



KnowWare organizó una serie de reuniones con artistas, programadores, desarrolladores e inversores para planificar el lanzamiento de CrossFit.com. El modelo de negocio propuesto era crear un sitio web de alta tecnología lleno de características con capital de riesgo, hacerlo público y luego averiguar cómo generar ingresos. La consigna era “Consigue visitas, luego monetiza.”



Los desarrolladores sabían cómo construir un sitio, atraer personas a él y conseguir inversores, y nosotros sabíamos cómo transformar a las personas en auténticos atletas. Ninguno de nosotros sabía exactamente cómo íbamos a ganar dinero, y eso nos parecía bien a todos, pero nuestras percepciones sobre cómo atraer mejor a las personas a un concepto de fitness finalmente divergieron. Los expertos en tecnología, los desarrolladores, creían que un sitio web costoso y promociones financiadas por inversores nos llevarían a una OPI. Ya lo habían hecho antes. Nosotros pensábamos que un programa único y efectivo entregado diariamente a través de un “Entrenamiento del Día” o “WOD” haría el truco.



Cuando explicamos que creíamos que nuestros entrenamientos eran tan efectivos que si publicábamos uno cada día, alguien eventualmente los encontraría, los probaría, obtendría grandes resultados y volvería para contárselo a sus amigos, los expertos digitales se rieron a carcajadas y de manera condescendiente dijeron: “Ahhhh, el viejo enfoque de base!” (También les encantó el “sonido” de “Entrenamiento del Día.”)



Trabajamos y planeamos, discutimos y debatimos con nuestro equipo de desarrollo/gestión durante meses sobre las visiones para CrossFit.com mientras avanzábamos hacia la primera fase de financiación.



www.crossfit.com (continuación...)

Entonces, en la segunda semana de marzo de 2000, el NASDAQ comenzó una caída libre que anunciaba uno de los mayores colapsos del mercado en la historia de EE. UU. Los planes para CrossFit.com se desvanecieron tan rápido como las fortunas y sueños de muchos inversores.

Francamente, aunque lamentamos la ruina financiera de nuestros nuevos amigos, nos sentimos bastante aliviados. El resto del año lo dedicamos a intentar que nos expulsaran de otro gimnasio comercial.

Aliviados pero aún intrigados, no podíamos dejar de pensar en la idea de compartir nuestro programa de fitness con el mundo. Nos obsesionaba la noción de que si nuestro programa era tan efectivo como pensábamos, Internet podría ser la oportunidad de demostrarlo permitiéndonos, de manera económica y poderosa, dar a conocer el núcleo de nuestro trabajo—nuestros entrenamientos—a nivel global.

Hoy

El 10 de febrero de 2001, CrossFit.com se lanzó con una sola página sencilla que presentaba nuestro primer entrenamiento sobre un fondo azul y fuente blanca que solo meses después supimos que se imprimía como una página en blanco.

Cinco años después, sin gastar un centavo en publicidad, marketing o promoción, CrossFit.com cuenta con más de 75,000 visitantes únicos regulares de todo el mundo, más de un millón de visitas en lo que va del año y más de un terabyte de datos entregados mensualmente.

Solo en el último año, CrossFit ha aparecido en las revistas Law and Order, Outside, Grappling y Skiing. El mes pasado, Men's Journal listó a CrossFit en el número 4 entre los "50 Mejores Sitios Web de Salud y Fitness" y está preparando un reportaje sobre CrossFit para su edición de febrero de 2006.

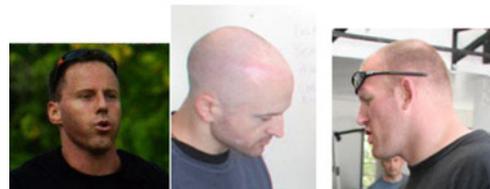
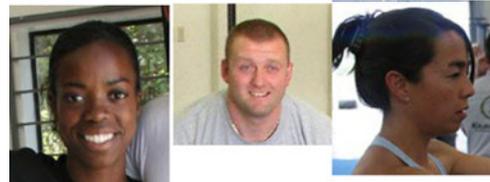
Actualmente hay 49 afiliados de CrossFit; el año pasado por estas fechas había siete. Nuestra "comunidad cibernética", sea lo que sea eso, genera subcomunidades que sudan, ríen y lloran juntas—en persona. Formales e informales, temporales y duraderas, planeadas e improvisadas, estas reuniones impulsadas por los participantes de CrossFit tienen el potencial de revolucionar la industria del fitness.

Nuestra afirmación de ser un desarrollador sin igual de fitness ha permanecido sin desafíos en 5 años de publicaciones de WOD de "ponlo a prueba, desafía el estándar o cállate", y ha sido probada exhaustiva e imparcialmente en ensayos clínicos de policía y militares en EE. UU. y Canadá.

CrossFit está creciendo como la mala hierba. Es ese viejo enfoque de base.

Escuchándote

La idea de un programa de fitness basado en la variación constante de ejercicios funcionales ejecutados a alta intensidad vino de nosotros. Todas las innovaciones siguientes vinieron directamente de nuestros clientes:



- Conseguir nuestra propia instalación
- CrossFit Journal
- Seminarios y certificaciones
- Sitio web
- Registro del dominio CrossFit.com
- Videos y DVDs
- Tienda CrossFit
- Camisetas
- Formato de blog para el sitio web
- Programa de afiliados
- Foro de mensajes
- Moderación del foro de mensajes
- Preguntas frecuentes de CrossFit
- CrossFit en Vivo

Todo lo que ha seguido a la chispa inicial del concepto de programación ha sido una respuesta directa a las demandas, solicitudes y peticiones repetidas de quienes practican CrossFit. Son también los CrossFitters quienes desarrollarán y perfeccionarán continuamente el modelo CrossFit mientras mantenemos nuestro compromiso de convertirlos en co-desarrolladores de los mejores entrenadores, atletas y pensadores en fitness. Somos un programa de fitness de código abierto.

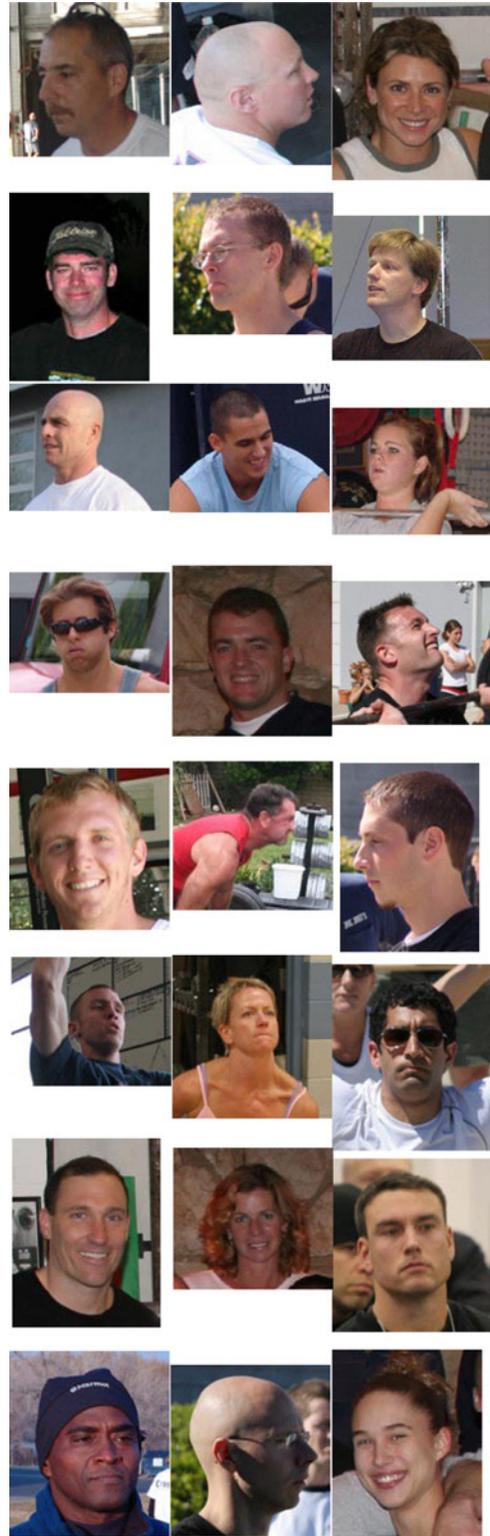
Como guardianes de esta comunidad, estamos comprometidos a proporcionar infraestructura, herramientas y servicios mejorados para apoyar a los CrossFitters en todas partes.

Infraestructura

Mantener el sitio en funcionamiento es primordial. Nuestro tiempo acumulado de inactividad en cinco años de operación es de menos de varias horas. CrossFit.com ha sobrevivido a inundaciones, goteras en el techo y cortes de energía cuando estaba alojado en nuestro garaje, y a fallos de la empresa y del equipo cuando se alojó de forma profesional. Con una suerte inusual y la dedicación de amigos incansables, y mientras saltábamos de un servidor a otro (seis cambios hasta ahora), no hemos perdido un entrenamiento en cinco años. La otra constante ha sido el aumento del tráfico en el sitio.

En abril de 2003, presentamos un rediseño de CrossFit.com. La remodelación contó con un diseño profesional, un nuevo foro de mensajes y una arquitectura de weblog impulsada por Moveable Type. Brian Mulvaney nos había estado instando hacia el formato de blog durante más de un año. Fue la persistencia de Brian en el tema de los blogs lo que nos llevó a la opinión de que los sitios web con contenido dinámico en la página principal que formaban comunidad prosperarían mientras que otros serían relegados a un estado de cartelera.

Fue la estructura de blog y el espíritu del nuevo sitio lo que despertó la necesidad de más y mejor contenido multimedia. Las fotos más grandes y los videos más y mejores, han demostrado ser herramientas poderosas para construir comunidad y fomentar el fitness.



Este verano pusimos CrossFit.com en manos de expertos en TI. Jim Roe, nuestro nuevo experto en TI, es un veterano en la gestión de sitios de alto tráfico críticos para la misión. Por primera vez, no solo estamos manteniendo un sitio web, sino también planeando y construyendo infraestructura para el crecimiento y el tráfico futuro.

Además de acomodar más tráfico, construir máquinas más grandes con conexiones más rápidas nos permite reducir costos para los afiliados al producir medios de alta calidad.

Las actualizaciones y complementos de Moveable Type nos permitirán enviar por correo electrónico el WOD y permitir que todos publiquen sus comentarios en el blog del WOD por correo electrónico. Tenemos una larga lista de correcciones y modificaciones previstas para 2006 para la interfaz de Moveable Type.

Dos adiciones más al sitio están programadas para principios de 2006. La primera es el nuevo foro de mensajes de CrossFit. Lynne Pitts nos moverá de nuestro foro de Discus lento y sobrecargado a vBulletin, lo que brindará una plataforma más robusta y con más funciones. El cambio de Discus a vBulletin es tan importante como lo fue el cambio del primer foro a Discus. Lynne sigue siendo un pilar de CrossFit.

También programada para principios de 2006 está la Wiki de Fitness de CrossFit. La comunidad de CrossFit incluye a numerosos expertos cuyos conocimientos casi igualan la riqueza y poder de su expresión. En nuestra Wiki, se valorará la autoridad, autenticidad y color por encima de la amplitud y exhaustividad. Esperen artículos como "Defensa desde el asiento delantero de un coche", "Ventajas de las bicicletas de una sola velocidad", "El rifle .308", "La sentadilla por encima de la cabeza para la fuerza del núcleo" y "Muerte por congelación". La Wiki de CrossFit será un lugar destacado para mostrar y desarrollar artículos dignos de una exhibición pública permanente.

Red complicada

CrossFit.com está en el centro de una revolución del fitness. El sitio web de CrossFit, los afiliados de CrossFit, nuestros amigos y nuestros seminarios forman una red compleja y eficiente de apoyo, experiencia, educación, camaradería y diversión. Esta red presenta un desafío viable a la cultura e industria tradicional del fitness y entrenamiento.

Miles han llegado a CrossFit.com y han encontrado una forma mucho mejor de hacer ejercicio. La mayoría de estas mismas personas

han encontrado que sus compañeros de CrossFit son inteligentes, interesantes, divertidos y multidimensionales. A través de seminarios, entrenamientos, correos electrónicos y llamadas telefónicas, muchos de nosotros hemos hecho nuevas y fuertes amistades. Las cien personas involucradas en el programa de afiliados están descubriendo la incomparable satisfacción y emoción que se encuentra al enseñar y compartir el fitness con otros.

Esto es realmente una revolución.



El 0 de febrero de 200, CrossFit.com se lanzó con una sola página poco atractiva que presentaba nuestro primer entrenamiento en un fondo azul y fuente blanca, que solo meses después descubrimos que se imprimía como una página en blanco.

Cinco años después, sin gastar un centavo en publicidad, marketing o promoción, CrossFit.com tiene más de 75,000 visitantes únicos regulares de todo el mundo...

Greg Glassman es el fundador 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.