

# Iniciación al Crossfit

## Historia del Crossfit

Es una técnica de entrenamiento bastante reciente, nació en el 2001 de la mano de Greg Glasman, que usaba este entrenamiento para preparar a policías y gracias a los buenos resultados que se obtuvieron, se extendió a más áreas y sirvió para preparar bomberos y militares.

Hoy por hoy, Crossfit lo practica cualquier tipo de persona en casi cualquier parte del mundo.

## Características del Crossfit

Es un programa de acondicionamiento diseñado para ayudar a las personas a mejorar su condición física en su sentido más amplio

- Se fundamenta en ejercicios funcionales.
- Es un entrenamiento altamente variado ya que combina ejercicios y filosofías de gimnasia, levantamiento olímpico, resistencia cardiovascular
- Se trabaja a altas intensidades para obtener un estado físico de fitness completo y, por tanto, estar preparado para cualquier reto.



## Estructura del entrenamiento

1. **Warm up (calentamiento):** prepararnos para la actividad física que vamos a llevar a cabo. Se pueden realizar pequeños circuitos, de ejercicios sencillos, para elevar las pulsaciones y hacer que el cuerpo entre en calor progresivamente.
2. **Skill (habilidad):** técnica de un ejercicio en concreto. En este apartado por ejemplo se puede practicar el movimiento del butterfly.
3. **Strength (fuerza):** trabajo de fuerza que suele estar relacionado con la fase de antes. Siguiendo el caso de antes, por ejemplo, habrían pull ups lastrados.

4. **WOD (Workout of the Day):** entrenamiento del día: consta de un circuito que se explica en la pizarra, hay diferentes modalidades, pero siempre es contrarreloj. Cuando se acaba se anotan las marcas en la pizarra.
5. **Cool down:** relajación y estiramientos.

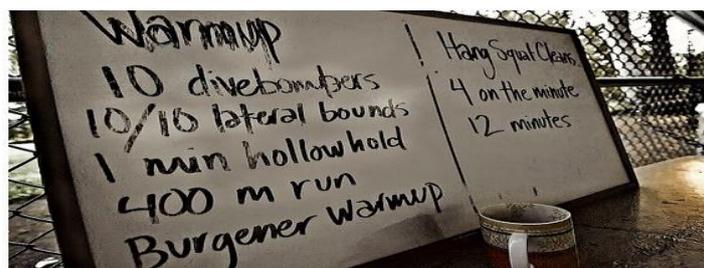
### ¿DÓNDE SE REALIZA EL CROSSFIT?

En el box, que es el recinto donde los amantes de este deporte sudan la gota gorda exprimiendo al máximo sus posibilidades. En el disponemos de materiales como jaulas, pesas, mancuernas, cuerdas, remos, combas, cajones, colchonetas, balones medicinales, kettlebells, discos, anillas, etc.



### TIPOS DE ENTRENMIENTOS

Los entrenamientos los marca el **WOD del día 'Workout of the Day'** que el profesor marca en una pizarra. Todos los entrenamientos duran una hora, pero los WOD pueden durar 5,10, 15, 20 minutos... Dependiendo del ejercicio. La hora se divide en calentamiento, técnica, WOD y estiramiento.



Existen WOD que ya vienen predeterminados y que tienen nombres de mujer.

Además de las chicas, también están los héroes. Dada la implicación de los militares con esta disciplina, comenzaron a poner a algunas rutinas, los nombres de los soldados caídos durante el servicio, como manera de rendirles homenaje.

### **Entrenamiento de Crossfit para principiantes**

La verdad es que no hay un entrenamiento de Crossfit para principiantes. Aquí no hay diferencias porque todo el mundo hace lo mismo. Todo el mundo hace pull ups, clean o thruster la diferencia es que en Crossfit **adaptas el ejercicio a tu condición física** o a tu fuerza.



### **¿Cómo se adaptan lo ejercicios de crossfit al nivel de cada uno?**

Si se trata de ejercicios de fuerza, **ponte poco peso**. Adapta el peso a lo que creas que puedes levantar y a partir de ahí solo podrás mejorar.

Si no tienes pull ups, en todos los boxes hay **gomas de colores con diferentes resistencias** que te ayudarán a ir mejorando poco a poco.

Comienza con la goma verde, la más ancha y ve cambiando. Si acabas de empezar y hay 21 reps utiliza la verde, si son 6 puedes utilizar la roja, que es más fina o la azul.

Todo depende de ti. Es importante que te esfuerces porque al final irás dejando las gomas de lado y lo podrás hacer por ti mismo, la satisfacción será... Increíble.

Para los muscle ups puedes colocar un cajón que te ayude a impulsarte.

Si haces HSPU empieza con el cajón y de ahí puedes pasar a ponerte dos abmat, luego uno y ninguno.

**Lo más probable es que no tengas dobles en comba**, pues haces simples... Como ves todos los ejercicios se pueden adaptar porque **el Crossfit es para todos**.

# Diccionario de Ejercicios y Movimientos de Crossfit explicados paso a paso

<http://www.sinburpeesenmiwod.com/diccionario-ejercicios-crossfit-explicados-videos-ejemplos/>

## RUTINAS, TABLAS Y EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTOS DE CROSSFIT

En realidad no se puede hablar de rutinas en Crossfit. **La única rutina que sirve es la de acudir al box con regularidad.** Antes, os hemos hablado de las 'girls' y los héroes del Crossfit. Si os habéis quedado con las ganas de conocerlos os los presentamos ahora.

Cuando se hace un héroe o una 'girl' se recomienda apuntar el tiempo y el peso y volver a repetirlo al cabo de unos meses. Así tendrás una buena perspectiva de tus mejoras.

**Estas son las 21 chicas de las que os acordaréis durante algunos días:**

**Bárbara:** 5 rondas con 3 minutos de descanso

- 20 Pull ups (dominadas)
- 30 Push ups (flexiones)
- 40 Sit ups (abdominales)
- 50 Squats (sentadillas)

**Chelsea:** ENOM 30 minutos (Todas las repes en cada minuto)

- 5 Pull ups
- 10 Push ups
- 15 Squats

**Mary:** AMRAP 20 MINUTOS (Todas las repes que puedas en 20 minutos)

- 5 Handstand push ups (pinos)
- 10 Pistol Squats (sentadillas a 1 pierna)
- 15 Pull ups

**Cindy:** AMRAP 20 minutos

- 5 Pull ups
- 10 Push ups
- 15 Squats

**Annie:** 50-40-30-20-10

- Double unders (Doble salto de comba)
- Sit ups

**Nicole:** AMRAP 20 Minutos

- 400 metros carrera
- Máxima repeticiones pull-ups

**Angie:** AFAP (Sin tiempo pero todo lo rápido que puedas)

- 100 Pull ups
- 100 Push ups
- 100 Sit ups
- 100 Squats

**Eva:** 5 rondas

- 800 metros de carrera
- 30 kettlebell swings

**Helen:** 3 rondas

- 400 metros de carrera
- 21 kettlebell swings
- 12 Pull ups

**Kelly:** 5 rondas

- 400 metros carrera
- 30 24" saltos al cajón
- 30 Wall balls (Balón a la pared)

**Karen:** AFAP

- 150 Wall balls

**Amanda:** 9-7-5

- Muscle ups
- Snatch

**Jackie:** AFAP

- 1000 metros remo
- 50 thrusters
- 30 pull ups

**Diane:** 21-15-9

- Peso muerto
- Handstand push ups

**Fran:** 21-15-9

- Thrusters
- Pull ups

**Elizabeth:** 21-15-9

- Cleans
- Ring dips

**Nancy:** 5 Rondas:

- 400 metros carrera
- 15 Overhead squats

**Lynne:** 5 rondas a máximas repeticiones:

- Press Banca con tu peso corporal
- Pull- ups

**Isabel:** AFAP

- 30 Snatches

**Linda:** 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1

- Deadlift (Peso muerto) 1/2 peso corporal
- Press Banca con peso corporal
- Clean 3/4 del peso corporal

**Grace:** AFAP

- 30 Clean and jerks

**Si aún te queda aliento, aquí tenéis los 21 héroes:**

**JT:** 21-15-9

- Handstand push-ups)
- Fondos en anillas (Ring dips)
- Push-ups

**Michael:** 3 rondas

- 800m corriendo
- 50 Back extensions (lumbares)
- 50 Sit ups

**Tommy V:** 5 rondas

- 21 Thruster
- 12 Rope climb (subir la cuerda) 4 metros
- 15 Thruster
- 9 Rope climb
- 9 Thruster
- 6 Rope climb

**Joshie:** 3 rondas

- 21 Snatch con mancuernas con el brazo derecho
- 21 Pull-ups
- 21 Snatch con mancuernas con el brazo izquierdo
- 21 Pull-ups

**Badger:**

- 30 Squat clean
- 30 Pull-ups
- 800 metros de carrera

**Daniel:**

- 50 Pull-ups
- 400 metros de carrera
- 21 Thruster
- 800 metros de carrera
- 21 Thruster
- 400 metros de carrera
- 50 Pull-ups

**Murph:** Tan rápido como se pueda. Este ejercicio debería hacerse también con un chaleco lastrado de 10 kilos.

- Correr una milla (1,6 kilómetros)
- 100 Pull-ups
- 200 Push-ups
- 300 Squats
- Correr una milla (1,6 kilómetros)

**Jason:**

- 100 Squats

- 5 Muscle-ups
- 75 Squats
- 10 Muscle-ups
- 50 Squats
- 15 Muscle-ups
- 25 Squats
- 20 Muscle-ups

**Josh:**

- 21 Overhead squat
- 42 Pull-ups
- 15 Overhead squat
- 30 Pull-ups
- 9 Overhead squat
- 18 Pull-ups

**McGhee:**

- 5 Deadlift
- 13 Push-ups
- 9 Box jumps, 24"

**Nate:**

- 22 Muscle-ups
- 4 Handstand Push-ups
- 8 Kettlebell swings

**Griff:**

- 800 metros de carrera
- 400 metros de carrera hacia atrás
- 800 metros de carrera
- 400 metros de carrera hacia atrás

**Ryan:** 5 rondas

- 7 muscle-ups
- 21 burpees

**Erin:** 5 rondas por tiempo:

- 15 Dumbbells split cleans (con mancuerna)

- 21 Pull-ups

**Mr. Joshua:** 5 rondas por tiempo:

- 400 metros de carrera
- 30 sit-ups
- 15 Deadlift

**DT:** 5 rondas

- 12 Deadlift
- 9 Hang power clean
- 6 Push jerk

**Danny:** Todas las repeticiones que puedas en 20 minutos:

- 30 Box jumps
- 20 Push press
- 30 Pull-ups

**Hansen:** 5 rondas

- 30 Kettlebell swing
- 30 burpees
- 30 sit-ups (GHD)

**Tyler:** 5 rondas:

- 7 Muscle ups
- 21 Sumo- deadlift

**Stephen:** 30-25-20-15-10-5:

- Sit-ups (GHD)
- Back extension
- Knees to elbows (rodillas a codos)
- 40 Deadlift

**Garrett:** 3 rondas:

- 75 Squats
- 25 Rings Handstand push-up (dominadas en anillas)
- 25 Pull-ups

Hay todavía más héroes: Luce, Severin, Jack, Collin... Esta es solo una particular forma de rendirles homenaje y de que no caigan en el olvido.

**Diccionario de Ejercicios y Movimientos de Crossfit explicados paso a paso**

<http://www.sinburpeesenmiwod.com/diccionario-ejercicios-crossfit-explicados-videos-ejemplos/>