

# NORMAS CROSSFIT

## #1 NO LLEGAR TARDE

Llegar tarde es sinónimo de burpees. Si llegas con 10 minutos o más de retraso mejor calienta para la siguiente clase ya que a esta no podrás asistir.

## #2 EL WOD NO ACABA CUANDO TÚ GRITAS TIEMPO

Tu entrenamiento no termina cuando consigues alcanzar la última repetición y gritar desde el suelo sudando la palabra mágica: tiempo. **El WOD** termina cuando termina el último de los compañeros. Una de las principales reglas no escritas es que al terminar debes animar al resto de compañeros. **NO RECOGERÁS** el material hasta que todo/as tus compañeros/as hayan terminado el **WOD**.

## #3 LEAVE YOUR EGO AT THE DOOR (DEJA EL EGO EN LA PUERTA)

En un **box** no hay mejores ni peores atletas, ni tampoco se te juzgará por tus tiempos ni por el peso que levantes. Cuando entres por la puerta serás uno más de la familia.

## #4 COME SANO

Sólo eso. **Come sano**. No te obsesiones por las dietas ni por los suplementos. Lo verdaderamente importante es comer sano, variado, que tu cuerpo se encuentre surtido de todo tipo de nutrientes para que durante tus entrenos y durante tu actividad diaria no te falte la energía necesaria para darlo todo.

## #5 DESCANSA

Para poder dar lo máximo debes respetar los días de descanso e intentar cumplir esa máxima que nadie cumple de **dormir 8 horas diarias**, o al menos intentarlo. El descanso o rest day es básico en cualquier programa de entrenamiento.

## #6 RESPETA EL ORDEN

Y no sólo el orden en el box, que es algo básico y que no creo que haga falta repetirte. **Es sencillo**: si lo coges, lo sueltas donde lo has cogido.

## #7 TE MERECEES ESTAR EN LA PIZARRA

Especialmente para los principiantes. No importa el número de repeticiones que hayas conseguido ni el tiempo que hayas tardado. Si lo has dado todo en cada movimiento, **te mereces estar en la pizarra** junto a todos tus compañeros/as.

## #8 EL ÚNICO JUEZ ERES TÚ MISMO

No existen jueces o al menos no en los entrenamientos. Tu coach no está para vigilarte que haces todas las repeticiones ni para perseguirte. De nada vale venir a entrenar y mentirte. Porque **recuerda**, no estás ganando a nadie, sólo estás perdiendo tú mismo.

## #9 ESCUCHA Y ATIENDE

Si tenemos dos orejas y sólo una boca es porque la naturaleza es muy sabia, y es mucho más importante escuchar que hablar. **Escucha al coach** y atiende a sus explicaciones.

## #10 ENCARA EL MIEDO

Enfréntate al miedo a caerte, a las lesiones, al no puedo hacerlo, al **"esto es para otros"**, al **"no puedo con ese peso"** y, sobre todo, al fracaso.

## #11 DISFRUTA

Porque lo verdaderamente importante no es levantar más o menos peso, ni mejorar tus tiempos, ni siquiera conseguir un mejor físico o una salud de hierro. Lo más importante es **disfrutar** conforme cruces esta puerta y salir orgulloso del entrenamiento que has hecho.

## #12 LIMPIEZA

Mantén limpio todo el **material** que has utilizado (sudor y sangre) y el **box** en general (papeles, botellas, etc.)

## #13 TELÉFONO

Tan pronto como algún día se nos ocurra poner en un **WOD** el uso del teléfono móvil seréis avisados, hasta entonces, cuando cruces esta puerta deberás tener tu móvil en silencio. El sentido común para determinadas excepciones estará a la orden del día.

## #14 RESPETA EL AFORO Y LAS RESERVAS DEL BOX

Las clases, por seguridad y espacio están limitadas a **12 personas**. El funcionamiento de las reservas funciona a través de la aplicación, web y recepción.

