

# THE CrossFit TRAINING GUIDE

## Programación y Graduación

### Plantilla teórica para la programación de CrossFit

Plantilla teórica para la programación de CrossFit

Página 92

"Chicas" por Abuelas

Página 98

#### Introducción

La edición de Octubre de 2002 de The CrossFit Journal titulado "¿Qué es el Fitness?" explora los objetivos y las metas de nuestro programa. La mayoría de ustedes comprende exactamente cómo implementamos nuestro programa a través de la familiaridad, con el Entrenamiento del Día (WOD por sus siglas en inglés) en nuestra página Web. Lo que puede que no sea tan claro es el fundamento que hay detrás del WOD o más específicamente qué es lo que motiva justamente a la programación de CrossFit. Nuestro objetivo, respecto a este tema, es ofrecer una plantilla para nuestra programación de entrenamientos intentando elaborar el concepto CrossFit, y potencialmente estimulando el pensamiento productivo para prescribir ejercicios en general y específicamente para crear entrenamientos.

Entonces lo que queremos hacer es salvar las distancias entre la comprensión de nuestra filosofía del fitness y los entrenamientos en sí. Así es cómo pasamos de la teoría a la práctica.

Una primera vista de la plantilla parece ofrecer el seguimiento de una rutina o un régimen. Esto puede parecer extraño ante nuestra argumentación de que los entrenamientos precisan de una considerable variedad o imprevisibilidad, y cierta aleatoriedad, para poder imitar a los desafíos imprevisibles que suelen presentarse en combate, en los deportes y en la supervivencia diaria. Dijimos muchas veces, "Lo que nuestro sistema precisa es no convertirse en rutina". Pero el modelo que ofrecemos permite usar una gran variedad de métodos, ejercicios, vías metabólicas, descansos, intensidades, series y repeticiones. De hecho, es matemáticamente probable que cada ciclo de tres días sea un estímulo único y particular que jamás se repetirá en toda una vida de entrenamientos CrossFit.

### Cuadro 1 - Plantilla General

3 días de entrenamiento, 1 día libre

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b> <b>W</b>	LIBRE	<b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b> <b>M</b>	LIBRE	<b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b> <b>G</b>	LIBRE

5 días de entrenamiento, 2 días libres

Día	1	2	3	4	5	6	7
semana 1	<b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b>	LIBRE	LIBRE
semana 2	<b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b>	LIBRE	LIBRE
semana 3	<b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b>	LIBRE	LIBRE

#### Modalità

**M** = acondicionamiento metabólico o "cardio"

**G** = gimnasia

**W** = levantamiento de pesas

La plantilla está diseñada para permitir una amplia y constante variedad de estímulos, de carácter aleatorio dentro de ciertos parámetros, pero sigue el objetivo y los propósitos de CrossFit según se describe en la edición "¿Qué es el Fitness?". Nuestra plantilla contiene la estructura suficiente como para formalizar o definir nuestros objetivos de programación. Pero a su vez no fija ningún parámetro inalterable, siempre que los entrenamientos cumplan con nuestras necesidades. Esta es nuestra misión — mezclar estructura y flexibilidad en forma perfecta.

No es nuestra intención sugerir que sus entrenamientos deberían o que nuestros entrenamientos encajan perfectamente dentro de la plantilla, porque ese no es el caso. Pero, la plantilla sí ofrece suficiente estructura para comprender mejor la distribución, para reflejar lo principal de nuestras consideraciones en cuanto a la programación, sin impedir la variación de estímulos radicalmente. Entonces, para no sonar redundante, lo que decimos aquí es que el objetivo de la plantilla es tanto descriptivo como normativo.

#### Plantilla General

En esta visión general vemos un patrón de tres días de ejercicios y un día libre. Descubrimos que esto permite un volumen relativamente más alto de trabajo de alta intensidad que muchos otros formatos con los que hemos experimentado. Con este formato el deportista puede trabajar casi al máximo, o cerca del máximo de intensidad posible por tres días seguidos. Pero para el cuarto día la función neuromuscular y la anatomía son castigadas a tal punto que el trabajo continuado demuestra ser mucho menos efectivo, y se hace imposible sin reducir la intensidad.

...el modelo que ofrecemos permite usar una amplia variedad de métodos, de ejercicios, vías metabólicas, descansos, intensidades, series y repeticiones.

El inconveniente principal del régimen de tres días de trabajo y uno de descanso es que no sincroniza con el de cinco días de trabajo y dos días libres que parecen reinar en la mayoría de todos los hábitos de entrenamiento del mundo. El régimen entra en conflicto con la semana de siete días. Muchos de nuestros clientes trabajan con programas de entrenamiento profesional, y muchas veces académicos, donde la semana de trabajo de cinco días con fines de

**Cuadro 2 - Ejercicios por Modalidad**

<b>Gimnasia</b>	<b>Acondicionam. Metabólico</b>	<b>Levantamiento de pesas</b>
Sentadillas libres	Correr	Peso muerto
Dominadas	Andar en bicicleta	Cargadas
Flexiones de brazos	Remar	Flexiones
Descenso (dip)	Saltar la soga	Arranque (Snatch)
Flexiones verticales		Envi6n (Clean & Jerk)
Trepar la soga		Ejercicios con pelota medicinal
Gim. con aros o en la barra		Ejercicios con pesas rusas (Kettlebell)
Ej. de flexi3n a posici3n vertical		
Espinales		
Flexiones abdominales		
Saltos		
Estocadas		

semana libres es de rigor. Otros descubrieron que las necesidades de programaci3n con la familia, el trabajo y la escuela requieren que los entrenamientos sean programados en d1as espec1ficos de la semana, cada semana. Para esta gente hemos ideado un r3gimen de cinco d1as de trabajo y dos d1as libres que tambi3n funciona muy bien.

El entrenamiento del d1a originalmente ten1a un patr3n de cinco d1as de trabajo y dos libres, y funcionaba perfectamente bien. Pero el patr3n de tres d1as de trabajo y un d1a libre fue ideado para incrementar la intensidad y mejorar los entrenamientos. Las respuestas que recibimos y nuestras observaciones sugieren que tuvo 3xito en ese sentido.

Si es menos complicado usar el r3gimen de cinco d1as de ejercicio y dos libres, no duden en utilizarlo. La diferencia en cuanto al potencial que ofrecen ambos puede que no justifique la reorganizaci3n de su vida completa, solo para acomodar un patr3n m1s efectivo. Hay otros factores que finalmente opacar1n cualquier desventaja inherente al r3gimen que puede ser menos efectivo, como ser la conveniencia, la actitud, la selecci3n de ejercicios, y el control del ritmo.

En el resto de este art1culo, el ciclo de tres d1as es el que estaremos discutiendo, pero la mayor parte del an1lisis y la discusi3n se aplica perfectamente al ciclo de cinco d1as.

**Elementos por Modalidad**

Viendo la Plantilla General (Cuadro 1) puede observarse f1cilmente que los entrenamientos est1n compuestos por tres modalidades distintas: acondicionamiento metab3lico ("M"), gimnasia ("G"), y levantamiento de pesas ("W" por su sigla en ingl3s). El acondicionamiento metab3lico son actividades monoestructurales, com1nmente denominadas "cardio", y el prop3sito de ellas es principalmente mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia. La modalidad de gimnasia comprende ejercicios, elementos con el peso del cuerpo o calistenia y su objetivo principal es mejorar el control del cuerpo, perfeccionando los componentes neurol3gicos como la coordinaci3n, el equilibrio, la agilidad, y la exactitud adem1s de mejorar la fuerza del tronco y la capacidad funcional de la parte superior del cuerpo. La modalidad de levantamiento de pesas compromete a los entrenamientos b1sicos con pesas m1s importantes, levantamientos ol1mpicos y levantamientos de potencia, donde el objetivo principal es incrementar la fuerza, la potencia y la capacidad de la cadera y las piernas.

El cuadro 2 muestra ejercicios comunes usados por nuestro programa, separados por modalidad para desarrollar las rutinas.

Gli esercizi per il condizionamento metabolico sono Para el acondicionamiento metab3lico los ejercicios son correr, andar en bicicleta, remar y saltar la soga. La modalidad de gimnasia incluye sentadillas libres,

**Cuadro 3 - Estructura de Entrenamiento**

Días	Días de un solo elemento (1, 5, 9)	Días de dos elementos (2, 6, 10)	Días de tres elementos (3, 7, 11)
Prioridad	Prioridad: Elementos	Prioridad: Tarea	Prioridad: Tiempo
Estructura (programada)	M: Esfuerzo único G: Gimnasia única W: Levantamiento único	Dúo repetido 3-5 veces por tiempo	Trío repetido durante 20 minutos en rotaciones
(intensidad)	M: Distancia larga, lenta G: Alta destreza W: Pesado	Dos elementos que constituyan un reto entre moderado e intenso	Tres elementos que constituyan un reto entre liviano y moderado
Temple de la Recuperación del Trabajo	La recuperación no es un factor limitante	El manejo de interval. tra- bajo/descanso es crucial	El intervalo de trabajo/ descanso es marginal

dominadas, flexiones de brazos, descensos, flexiones verticales, trepar la soga, gimnasia con aros o en barra, ejercicio de flexión a vertical, espinales, flexiones abdominales y saltos (vertical, sobre caja, salto en largo, etc.). La modalidad de levantamiento de pesas incluye peso muerto, cargadas, flexiones, el arranque o snatch, el envión o clean & jerk, ejercicios con pelota medicinal y lanzamientos, y ejercicios con pesas rusas. Los elementos o ejercicios elegidos para cada modalidad fueron seleccionados por su funcionalidad, por su respuesta neuroendócrina y por la capacidad general de impactar enorme y ampliamente el cuerpo humano.

**Estructura del Entrenamiento**

Cada uno de los entrenamientos en sí están representados por la inclusión de uno, dos o tres modalidades por cada día. Días 1, 5 y 9 son modalidades de entrenamientos individuales mientras que los días 2, 6 y 10 incluyen dos modalidades cada uno, y finalmente los días 3, 7 y 11 usan tres modalidades cada uno. En todos los casos, cada modalidad es representada por un ejercicio o un elemento individual, por ejemplo, cada M, W, y G representa un ejercicio solo de la modalidad de acondicionamiento metabólico, de levantamiento de pesas y de gimnasia respectivamente.

**La plantilla estimula el desarrollo de una nueva destreza, genera factores de estrés únicos, entrecruza modalidades, incorpora movimientos de calidad, y atina a las tres vías metabólicas.**

Cuando el entrenamiento incluye un ejercicio simple (días 1, 5 y 9) la concentración está en un ejercicio o en un esfuerzo único. Cuando el elemento es una "M" única (día 1) el entrenamiento es un esfuerzo único y generalmente un esfuerzo de distancia larga y lenta. Cuando la modalidad es una "G" única (día 5) el entrenamiento consta de la práctica de una destreza única y generalmente esta destreza es lo suficientemente compleja como para requerir de mucha práctica; por lo tanto puede no ser adecuada para ser incluida en un entrenamiento cronometrado, si el rendimiento aún no es el adecuado como para ser incluido eficientemente. Cuando la modalidad es una "W" única (día 9) el entrenamiento es un levantamiento único y generalmente es realizado con mucho peso y pocas repeticiones. Vale la pena repetir que el enfoque en los días 1, 5 y 9 son esfuerzos únicos de "cardio" en largas distancias, intentar mejorar movimientos de gimnasia más complejos y de mayor habilidad, y realizar levantamientos únicos y básicos de pesas con mucho peso y pocas repeticiones, respectivamente. Este no es el día que se ejercitan carreras de velocidad, dominadas, o mucha repetición de ejercicios de envión. Los otros días serían más apropiados.

Programación... (continúa)

**Cuadro 4 - Ejemplos de entrenamiento**

Días		
1	<b>M</b>	Correr 10 Km
2	<b>GW</b>	(5 flexiones verticales/225 x 5 deadlifts + ronda de 9 Kg.) x 5 por tiempo
3	<b>MGW</b>	Correr 400m/10 dominadas/"Thruster" 50% peso corporal x 15 durante 20 minutos por rotaciones
4		LIBRE
5	<b>G</b>	Practicar verticales durante 45 minutos
6	<b>WM</b>	(Banco de prensa 75% peso corporal x 10/Remar 500m) x 5 por tiempo
7	<b>GWM</b>	Estocadas 30 m/empuje de fuerza 50% BW x 15/Remar 500 m durante 20 minutos por rotaciones
8		LIBRE
9	<b>W</b>	Repeticiones 5-3-3-2-2-1-1-1 de deadlift
10	<b>MG</b>	(Correr 200m/salto de caja 75 cm x 10) x 5 por tiempo
11	<b>WMG</b>	Cargada 50% peso corporal x 20/bicicleta 1 Km. y 1/2 /15 flexiones de brazos durante 20 minutos por rotaciones
12		LIBRE

En los días de un único elemento (1, 5 y 9), la recuperación no es un factor limitante. Para los días "G" y "W" el descanso es largo y muy calculado y el enfoque se mantiene claramente en la mejora del elemento y no en el efecto metabólico total.

Para los días de dos elementos (2, 6 y 10), la estructura generalmente es un dúo de ejercicios llevados a cabo alternativamente hasta ser repetidos por un total de 3, 4 o más comúnmente de 5 rondas, y son ejercicios realizados por tiempo. Decimos que en estos días se "prioriza la tarea" porque la tarea es fija y el tiempo varía. El entrenamiento generalmente se califica por el tiempo requerido para completar cinco rondas. Los dos elementos en sí están diseñados para ser entre moderados y de alta intensidad, y el manejo de los intervalos de descanso es crucial. Estos elementos se intensifican por la velocidad, la carga, las repeticiones o alguna combinación. Idealmente la primera ronda es difícil pero posible, mientras que la segunda ronda y las subsiguientes requerirán de un ritmo marcado, un descanso, y de la división de la tarea en esfuerzos manejables. Si la segunda ronda puede ser completada sin problemas, los elementos son demasiado fáciles.

Para los días de tres elementos (3, 7 y 11), la estructura generalmente es un trío de ejercicios, esta vez repetidos durante 20 minutos, y realizados y calificados por el número de rotaciones completadas en veinte minutos. Decimos que en esos entrenamientos se "prioriza el tiempo" porque el deportista se mantiene activo por un tiempo determinado y la meta es completar tantos ciclos como sea posible en ese tiempo. Los elementos son elegidos para proveer un desafío que se manifiesta solo durante ciclos repetidos. Idealmente, los elementos elegidos no son importantes fuera del ritmo acelerado requerido para maximizar las rotaciones completadas dentro del tiempo asignado (generalmente 20 minutos). Es un entrenamiento de marcado contraste a los días de dos elementos, donde los elementos tienen una intensidad mucho mayor. Este entrenamiento es extremadamente difícil, pero el manejo de los intervalos de descanso es un factor marginal.

Cada uno de los tres días distintos tiene un temple distintivo. En términos generales, a medida que la cantidad de elementos se incrementa de uno a dos a tres, el efecto del entrenamiento se debe cada vez menos al elemento individual seleccionado y más al efecto de los esfuerzos de repetición.

**Utilización**

La plantilla en discusión no generó nuestro Entrenamiento del Día (WOD por sus siglas en inglés), pero las calidades de los entrenamientos de uno, dos y tres elementos fueron los que motivaron al diseño de la plantilla. Nuestra experiencia en el gimnasio y las observaciones que recibimos de nuestros deportistas que siguieron el WOD han demostrado que la mezcla de entrenamientos de uno, dos y tres elementos tienen un impacto fulminante e inigualable en cuanto a respuesta corporal. La información recibida a través de sus observaciones del WOD le ha dado a CrossFit una ventaja para estimar y evaluar el efecto de los entrenamientos que podrían haber tomado décadas, o hubiesen sido imposibles sin el uso de la Internet.

Generalmente nuestros entrenamientos más efectivos, al igual que el arte, se destacan por su composición, su simetría, su equilibrio, su tema y su temple. Hay una "coreografía" de ejecución que se basa en un conocimiento práctico de la respuesta fisiológica, un sentido bien desarrollado de los límites del rendimiento humano, el uso de elementos efectivos, e incluso un poco de suerte. Nosotros esperamos que este modelo sirva para aprender este arte.

La plantilla estimula el desarrollo de una nueva destreza, genera factores de estrés únicos, entrecruza modalidades, incorpora movimientos de calidad, y atina a las tres vías metabólicas. Y lo hace dentro de un marco de trabajo de series y repeticiones y con una lista de ejercicios que CrossFit ha probado repetidamente y que han demostrado ser efectivos. Creemos que esta plantilla expresa razonablemente muchos de los objetivos y los valores CrossFit.