



Guía de Trabajo nº17

Contenido: Método de entrenamiento “Crossfit”

NOMBRE: _____ FECHA: _____ CURSO: IIº medio

OBJETIVOS:

01.- Identificar y describir el método de entrenamiento del Crossfit, reconociendo su historia y sus características principales.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás un texto relacionado al método de entrenamiento Crossfit, del cual deberás comprender y responder las preguntas correspondientes.

Crossfit: Una forma distinta de entrenar

El Crossfit es un método de entrenamiento que utiliza movimientos de diferentes disciplinas, tales como la halterofilia, la gimnasia, atletismo. Consiste en llevar a cabo un programa de ejercicios en un tiempo determinado y con un número definido de veces. Es considerado un método de entrenamiento de alta intensidad, por lo que lleva a que cada persona sea capaz de dar el máximo esfuerzo en cada sesión. El Crossfit al utilizar una gran variedad de ejercicios físicos de tipo funcionales, ayuda a desarrollar la totalidad de nuestras capacidades físicas (fuerza, resistencia cardiovascular, velocidad y flexibilidad) y gran parte de las habilidades motrices, considerándose un método bastante completo desde ese punto de vista.

Dentro del Crossfit las sesiones de ejercicios o entrenamientos tienen una denominación particular llamada **WOD** (workout of the day) la cual hacen referencia al entrenamiento del día.

Historia del Crossfit

En 1974, un estudiante universitario de 18 años llamado Greg Glassman, que trabajaba con los atletas en varios gimnasios del sur de California, creó un programa de entrenamiento basado en los movimientos funcionales realizados a alta intensidad, en vez de las rutinas al uso.

Greg empezó a usar la técnica para entrenar a policías en California. Posteriormente fue usado para el entrenamiento de marinos, bomberos y militares norteamericanos. Hoy, Greg Glassman continúa a la cabeza del movimiento - con más de 15.000⁴ Box de Crossfit afiliados a su lado.

Entrenamientos

Los entrenamientos CrossFit o “**WOD**” (work of the day) duran aproximadamente 60 minutos y se estructuran de la siguiente manera:

Entrada en calor: Se realiza un calentamiento previo para evitar posibles lesiones. Ej: saltos a la cuerda, jumping jack, abdominales, flexiones de brazo, sentadillas, espinales, etc.

Técnica/Fuerza “A”: En esta parte del entrenamiento se practica la técnica de diferentes ejercicios en los que se desarrolla la fuerza, la técnica y la potencia.



Parte “B”: Se trata del momento más intenso del entrenamiento en la cual se baja la cantidad de peso en comparación con la parte “A” y se busca aumentar la capacidad respiratoria. Suelen ser combinaciones de los ejercicios anteriormente descritos en la parte "A" y otros sin peso o de resistencia como por ejemplo: saltos, dominadas, anillas, flexiones de brazos, abdominales, carrera a máxima velocidad, balanceo, 'pistols', flexiones haciendo el pino, etc. Hay distintos tipos de WOD. Entre ellos los más utilizados son:

- **AMRAP:** (As Many Reps As Possible). Consiste en realizar el mayor número de rondas posibles de las combinaciones de ejercicios que conforman el WOD en un determinado tiempo.
- **EMOM:** (Every Minute On the Minute). Es este tipo de WOD se busca realizar cierto número de repeticiones de un ejercicio (o varios) dentro de un minuto durante el mayor número de minutos posible.
- **Elongación:** El preparador o instructor realiza una elongación (estiramiento) grupal de los músculos utilizados en el entrenamiento con el objetivo de prevenir lesiones.

Preguntas

1. De acuerdo a lo leído anteriormente, ¿Qué es el Crossfit?, ¿Y que quiere decir **WOD**?

2. ¿Cómo se comenzó a formar este método de entrenamiento?

3. ¿Qué capacidades físicas ayuda a desarrollar el Crossfit? De las capacidades físicas mencionadas, defina una.

4. Mencione y defina **los tipos de WOD** que podemos utilizar en el Crossfit.

Ante cualquier duda o consulta que exista dentro de la guía, no duden en preguntar a través de mi email personal:

proefi.gonzalo@gmail.com.

Gonzalo Correa S.

Prof. De Educación Física.