



360
ATHLETES

IMPROVING OVERALL FITNESS

COMO
PRO
GRAMMAR

MEJOR TUS SESIONES
DE ENTRENAMIENTO

Esta es una pequeña guía que te ayudará a tener una idea más clara de la manera en como deberías de dividir tus sesiones de Crossfit competitivo (Nota: si tu interés es solo mejorar como atleta recreativo entonces mi recomendación es que solo sigas la programación de tu box).

1.- Empecemos por el principio, y esto es, que tienes que empezar a pensar como un atleta de alto rendimiento, este es el primer paso para poder estructurar mejor tus sesiones de entrenamiento, ¿a qué me refiero con esto? Pues que el primer paso para poder empezar a programar mejor es la planeación.

¿Y con base en que se da esa planeación?

Los componentes claves de una buena planeación son,

– Una evaluación de tu estado actual que te permita tener métricas reales que te indiquen cuales son las áreas que deberías de trabajar para mejorar como atleta de Crossfit competitivo, afortunadamente hay muchísima información con la cual puedes obtener esas métricas, un ejemplo son los Bench Marks tradicionales de Crossfit y o los resultados de OPEN. No importa como obtengas esas métricas, lo que importa es que las tengas antes iniciar la planeación.

– Lo siguiente será definir a cuales competencias asistirás y cuando se llevaran a cabo, un error muy común que cometen los atletas novatos es creer que es necesario estar en la mejor forma física todos los días del año... Pero la realidad es que al hacer esto limitas tu capacidad de encontrar para lograr adaptaciones nuevas, además de que al estar llevando tu cuerpo al máximo todos los días estas muy propenso a provocarte una lesión, la quizás no te permita regresar de nuevo a tu deporte.

– Una vez que ya tienes todos estos datos lo siguiente será la disciplina, de nada te servirá tener una planeación súper bien estructurada si no te apegas al programa.

¿Cómo estructurar la semana de entrenamiento?

Empieza por definir la cantidad de horas que puedes dedicar a la semana y mejor aún la cantidad de horas que tienes por día. Una vez teniendo este dato hay que restarle entre 45 y 60min al tiempo de trabajo, ya que este es el mínimo de tiempo que deberías de dedicar a calentar, movilizara y estirar, respectivamente.

Por ejemplo, alguien que tiene 2 horas al día para entrenar en realidad tiene 1 hora de trabajo ya que el resto está destinado a las áreas antes mencionadas. Ahora si ya sabemos que esa persona tiene 60min de trabajo, sabemos que esa persona no podrá hacer 3 acondicionamientos más un trabajo de fuerza, en el mejor de los casos le será posible que esa persona haga un acondicionamiento y un trabajo de accesorio o de zona media.

Ahora sí, vámonos a los ejercicios.

Para poder seleccionar los tipos de trabajo por día debes de tener en cuenta que los 3 sistemas energéticos que usamos en Crossfit tienen un tiempo de recuperación diferente, por ejemplo el sistema aeróbico un promedio de recuperación de 12 hasta 48hrs (en la mayoría de los casos oscila entre las 24hrs) En contraste el sistema anaeróbico láctico tiene un promedio de recuperación de 48 a 72hrs. Por lo cual este es un componente súper importante a tomar en cuenta a la hora de programar.

Este es un ejemplo de un programa de 3 días mal estructurado...



Este es un ejemplo de un programa de 3 días mal estructurado...

Lunes

- A)
Fran
21-15-9
Thrusters & Pull ups
- B)
1RM Back Squat
- C)
Accesorios
- D)
Zona Media

Martes

- A)
Open WOD 19.4
- B)
For time
AMRAP 20
3 Power Clean @70%
3 Front squats
3 jerk
- C)
1RM Deadlift

Miércoles

- A)
Heavy Grace
30 Clean & jerks
225/155
- B)
30 Muscle ups For time
- C)
6x300m Sprints

Como podrás ver este programa ataca predominantemente los sistemas anaeróbico láctico y aláctico, esto no le permite al atleta recuperarse de una sesión a la siguiente, por lo que un programa así es una bomba de tiempo destinada a estallar.

Veamos un ejemplo de un programa mejor planificado.

Lunes

- A)
Fran
21-15-9
Thrusters & Pull ups
- B)
1RM Back Squat
- C)
Accesorios
- D)
Zona Media

Martes

- A)
Rutina de hombros saludables
3 sets
10 Scapular push ups
5 scapular pull ups
5 Shoulder internal rotations
(cada brazo)

Realiza los ejercicios de manera muy lenta y controlada.
- B)
5 Rounds
20 Cal Row
20 Over head squats @35%
- C)
Back extensions
3x15 con un peso ligero,
concentrarse en la forma.
- D)
Stretching
30min Stretching (si puedes
usa foam roaller)

Miércoles

- A)
Squat Clean
3RM
- B)
3x1000m Run
rest 1:3
- C)
Trabajo de Zona Media

Como veras el segundo programa incorpora trabajo aeróbico de media intensidad con la finalidad de darle el suficiente descanso al sistema anaeróbico para recuperarse y poder atacarlo de nuevo en las siguientes sesiones sin correr el riesgo de sufrir sobre entrenamiento.

Estos fueron algunos tips que espero te sean de utilidad a la hora de escribir tus programas de entrenamiento.

