

■ Indoor



CROSSFIT

O Crossfit é numa metodologia de treino bastante completa, onde encontramos benefícios que não é possível encontrar noutra modalidade, e que nos leva a um nível completamente diferente daquilo que estamos habituados, em que tudo muda: a relação com o nosso corpo, os nossos limites, a zona de conforto, e até a dor.

O CrossFit é uma modalidade que se diferencia de qualquer outra, já que -- e de acordo com Greg Glassman, CEO e fundador do programa -- consiste na aplicação dos fundamentos da mecânica newtoniana ao movimento humano.

É um programa de treino de força e de desenvolvimento de capacidades físicas como resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio, estando indicado para qualquer pessoa, independentemente da idade ou da condição física.

Nos EUA, o CrossFit é um programa de treino utilizado na preparação física de polícias, bombeiros, tropas de elite (como a SWAT) ou mesmo no exército (em unidades especiais como os US Marines). É ainda treino de inúmeros atletas profissionais um pouco por todo o mundo.

Mas apesar disto, o CrossFit é uma modalidade que pode ser praticada por todos: por um atleta profissional, um jovem, uma mulher, ou mesmo por um idoso. A única diferença reside no nível de execução do treino.





EM QUE CONSISTE UM TREINO DE CROSSFIT?

Todos os dias há um WOD (workout of the day) onde se registam os tempos, repetições e cargas, registos que servem não só para avaliar a evolução pessoal como a eficiência do método utilizado.

Por: Bruno Militão
Personal Trainer no Fitness Hut Amoreiras
Campeão Nacional de CrossFit – CrossFit Level 1 Trainer
Course
Licenciado em Ciências do Desporto

www.fitnesshut.pt



EXEMPLO DE TREINO DE CROSSFIT

- Warm up
- 2 rondas de:
 - 400 meter Row
 - 15 Kettlebell Swing 24/16 kg
 - 10 Hand release push ups
 - 5 Ring Rows
- Strength:
 - Dedlift 5-5-3-3-1-1
- WOD:
 - “CINDY”
 - AMRAP 20’
 - 5 Pull Ups
 - 10 Push Ups
 - 15 Air Squats

