

## VOCABULARIO Y ABREVIATURAS CROSSFIT

### CROSSFIT GENERAL

- \* **Box:** gimnasio específico para CrossFit. Se le suele llamar “box” o “caja” porque suelen estar situados en naves industriales de “4 paredes”.
- \* **CF o CrossFit:** sistema de entrenamiento con ejercicios funcionales, constantemente variados, ejecutados a alta intensidad.
- \* **Crossfitter:** deportista que hace CrossFit.
- \* **No rep:** repetición no válida.
- \* **PR o Personal Record:** marca personal.
- \* **Rep:** repetición.
- \* **RM o Repetition Maximum:** máximo de repeticiones. Tu 10RM es el máximo peso que puedes usar para realizar 10 repeticiones seguidas de ese ejercicio.
- \* **RX:** wod hecho con los pesos y variables de competición.
- \* **Scaled:** escalado. Significa modificar o ajustar ya sea el peso o la dificultad del ejercicio dentro de un wod.
- \* **Set:** ronda. La cantidad de repeticiones para dar una vuelta entera a un circuito. Por ejemplo, 3 rondas de 10 repeticiones, que suele aparecer como 3×10, significa que has de hacer 10 reps, descansar, 10 reps, descansar, otras 10 reps.



## RUTINAS CROSSFIT

- \* **AMRAP o As Many Rounds as Possible:** Es un tipo de Wod en el que se se marca un tiempo de ejecución fijo (por ejemplo, 5 minutos) y el atleta debe dar tantas vueltas como pueda a ese circuito, durante el tiempo establecido.
- \* **EMOM o Every Minute On The Minute:** entrenamiento realizado en intervalos de 1 minuto.
- \* **FT o For Time:** por tiempo. Otro tipo de wod en el que hay una cantidad fija de repeticiones a cumplir y que realizarás en el tiempo que te sea necesario.
- \* **Heroes:** los héroes también son wods ya diseñados, que tienen nombre de militares, bomberos y agentes de la ley caídos durante una misión. Suelen ser wods muy duros.
- \* **Metcon o Metabolic Conditioning Workout.** Un tipo de entrenamiento corto de alta intensidad diseñado para mejorar la capacidad cardiovascular y revolucionar el metabolismo.
- \* **Tabata:** otro tipo de entrenamiento en el que se completan 8 rondas de 20 segundos de actividad a máxima intensidad / 10 segundos de descanso y así hasta completar los 4 minutos.
- \* **The Girls:** son wods clásicos, ya establecidos, que llevan nombre de chicas.
- \* **Wod o Work Out of the Day:** entrenamiento del día. Se refiere al circuito de ejercicios que todo el mundo realiza en clase cada día, en una competición, etc. Esta rutina se escribe cada mañana en la pizarra y todo el mundo realiza los mismos ejercicios a lo largo de la jornada.
- \* **WU o Warm Up:** calentamiento.



## CROSSFIT MATERIAL

- \* **Abmat:** almohadilla que sirve como apoyo lumbar para realizar abdominales.
  - \* **Assault bike:** es otra de las máquinas para ejercicio cardiovascular que se usan en CrossFit.
  - \* **BW o Body Weight:** peso corporal. Hay muchos ejercicios en los que no se necesita material, que están basadas únicamente en el peso corporal (como flexiones, dominadas, sentadillas al aire, pistols, abdominales...).
  - \* **DB o Dumbbell:** mancuerna.
  - \* **GHD o Glute Ham Developer:** es una máquina diseñada para ejercicios de fuerza de cadena posterior y abdominales.
  - \* **KB o Kettlebell:** pesa rusa. Consiste en una bola de hierro fundido semejante a una bala de cañón con una asa.
  - \* **Rack:** estructura metálica desde la que el atleta se cuelga, o sujeta la barra cargada para efectuar distintos movimientos.
- establecida y se recoge realizando una sentadilla profunda. Al subir, se vuelve a lanzar, se recoge en sentadilla...

## EJERCICIOS CARDIOVASCULARES

\* **Box jump:** salto al cajón. Ejercicio que consiste en subir a un cajón de 50cm/60cm/70cm de un solo salto, con los pies juntos. Se sube y se baja. Se vuelve a subir, bajar...

\* **Burpee:** el ejercicio más odiado en el crossfit. Pero de los más eficaces. Consiste dejarse caer al suelo boca abajo, apoyándonos en las manos. Realizamos una flexión. Desde la posición de plancha damos un salto con los pies juntos hasta recogerlos a la altura del pecho, y subimos realizando una sentadilla. Una vez arriba, damos un salto hacia en vertical a la vez que damos una palmada en el aire.

\* **DU o Double Unders:** saltos dobles. La comba debe pasar dos veces por debajo de tus pies en un mismo salto. Echa un vistazo a nuestros vídeos de Jump Rope Academy si quieres dominar los saltos dobles.

\* **Row:** remar en el ergómetro. Una de las máquinas cardiovasculares dentro de un Box.

\* **Run:** correr.

\* **Wall ball shot:** lanzamiento de balón. Se lanza un balón medicinal contra la pared a una altura establecida y se recoge realizando una sentadilla profunda. Al subir, se vuelve a lanzar, se recoge en sentadilla...

## EJERCICIOS HALTEROFILIA Y POWERLIFTING

- \* **BP o Bench Press:** press de banca.
- \* **BS o Back Squat:** sentadilla trasera.
- \* **C&J o Clean and Jerk:** cargada y jerk. Se refiere al segundo movimiento olímpico de competición en halterofilia, conocido como “Dos tiempos”. El levantador levanta primero la barra hasta los hombros, donde la descansa, y a partir de ahí realiza otro movimiento para elevarla por encima de la cabeza.
- \* **CLN o Clean:** cargada. Es la primera parte del movimiento de “dos tiempos” de halterofilia. El levantador tira de la barra y la eleva hasta la altura de los hombros, donde la descansa. Generalmente el tirón llega hasta la cadera y es el levantador quien debe hacer una sentadilla delantera para llegar a recibir la barra a esa altura.
- \* **DL o DeadLift:** peso muerto.
- \* **FS o Front Squat:** sentadilla delantera.
- \* **Hook Grip:** agarre utilizado en halteofilia consistente en ganchear la barra colocando el dedo pulgar alrededor de la barra y los dedos índice y corazón sobre él.
- \* **OHS o Over Head Squat:** sentadilla de arranque. Es una sentadilla profunda con la barra sobre la cabeza, sujeta con los brazos completamente extendidos y los codos bloqueados.
- \* **PC o Power Clean:** cargada de fuerza. Se denomina a las cargadas en las que el tirón es mucho más alto y no se permite al levantador bajar a sentadilla para recibirla.
- \* **PP o Push Press:** Movimiento en el que llevamos la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza. Está permitido hacer un pequeño impulso con la piernas para propulsar la barra hacia arriba. Acabamos el movimiento con fuerza estricta de hombro.
- \* **Press estricto:** Movimiento en el que llevamos la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza. En este caso, no está permitido hacer ningún impulso con la piernas para propulsar la barra hacia arriba. El movimiento se hace completamente en parado y de fuerza.
- \* **PSN o Power Snatch:** arrancada de fuerza. Se refiere a las arrancadas en las que no está permitido bajar a sentadilla para recibir la barra.
- \* **Push jerk:** Movimiento en el que llevamos la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza. En este caso, se impulsa la barra con las piernas y además, nos agachamos



un poco al final para ganar margen y recibir la barra. Aunque con el tiempo nos permite levantar más, de los tres ejercicios anteriores, es el más técnico y difícil de realizar.

\* **SDHP o Sumo Deadlift High Pull:** peso muerto de sumo.

\* **SN o Snatch:** arrancada. Primer movimiento olímpico en competiciones de halterofilia. Se levanta la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza, en un solo tiempo o movimiento.

## EJERCICIOS GIMNASIA

- \* **C2B o Chest To Bar:** dominada al pecho.
- \* **Hollow rock:** balanceo en hollow. Con la espalda apoyada en el suelo, contraemos el abdominal para despegar del suelo los pies, brazos y cabeza para realizar un balanceo en posición ahuecada.
- \* **HRPU o Hand Release Push Up:** Son flexiones en las que es obligatorio levantar las manos del suelo completamente en cada repetición.
- \* **HSPU o Hand Stand Push Up:** flexión de pino.
- \* **K2E o Knees to Elbow:** rodillas al pecho. Es el ejercicio que realizas colgado del rack en el que tienes que elevar las rodillas hasta tocar tus codos con ellas.
- \* **MU o Muscle Ups:** dominada en apoyo. Puede realizarse en barra o en anillas. Combina una dominada al pecho, con un golpe de cadera y un dip, para terminar sobre la barra con los brazos extendidos.
- \* **Pull up:** dominada.
- \* **Push up:** flexión
- \* **Russian twist:** giros rusos. Es otro ejercicio abdominal en el que sosteniendo un balón o una KB entre las dos manos y en posición sentados, giramos el torso a un lado y otro mientras llevamos la pesa hasta tocar el suelo de ambos lados.
- \* **Sit up:** abdominal de mariposa.
- \* **T2B o Toes to Bar:** puntas de los pies a la barra. Colgado de la barra, doblas la cintura hasta tocar la barra con la punta de los pies. Bajas, y vuelves a subir