



CrossFit
pair **UP**
throw **DOWN**
'21



Por Tiempo:

30 deadlifts sincronizados

30 bar-facing burpees sincronizados

Carrera de 400 m

20 deadlifts sincronizados

20 bar-facing burpees sincronizados

Carrera de 400 m

10 deadlifts sincronizados

10 bar-facing burpees sincronizados

Carrera de 400 m

Descanso 5 min.

10 thrusters sincronizados

10 pull-ups sincronizados

Carrera de 400 m

20 thrusters sincronizados

20 pull-ups sincronizados

Carrera de 400 m

30 thrusters sincronizados

30 pull-ups sincronizados

Carrera de 400 m

Límite de tiempo: 35 min.

Mujeres 125 libras deadlift, 55 libras thrusters

Hombres 185 libras deadlift, 75 libras thrusters

NOTAS DE LOS ENTRENADORES: Todas las secciones de la clase están dirigidas por un entrenador. Este evento incorpora 2 sets de trabajo desafiantes que pondrán a prueba la resistencia aeróbica y la resistencia muscular al mismo tiempo que requiere trabajo en equipo. La carga del peso muerto es moderada, por lo que algunos pueden realizar cada ronda sin interrupciones, mientras que otros deben esforzarse por no más de 2-3 descansos en cualquier ronda. El volumen del burpee orientado hacia la barra es moderado y el esquema de repeticiones descendentes debe fomentar un ritmo rápido. La carga del thruster es ligera, lo que permite a muchos realizar cada ronda sin interrupciones. La mayoría debe esforzarse por no más de 1 a 2 descansos. El volumen de pull-ups es moderado y algunos atletas podrán realizarlos sin interrupciones, mientras que la mayoría debería incorporar una estrategia que apoye la consistencia. El volumen en la carrera se acumulará para volverse relativamente alto. Los atletas deben esforzarse por mantener un ritmo constante en cada esfuerzo. Los tiempos más rápidos para este entrenamiento serán de menos de 25 minutos, mientras que todos deben esforzarse por terminar antes del límite de tiempo.

ESCALAMIENTO: Los atletas deben utilizar cargas que les permitan cumplir con el estímulo deseado. El pull-up puede modificarse a un pull-up con salto, y el burpee orientado hacia la barra se puede modificar a un burpee seguido de un paso sobre la barra. Si no se puede correr, los atletas pueden caminar o realizar otro ejercicio monoestructural por una distancia similar. Las repeticiones y las distancias también pueden reducirse en relación con la capacidad física del individuo. Consulte el sitio web PairUP ThrowDOWN para conocer las opciones de escala. Dado que la intención es unirse a la comunidad en un evento divertido, se debe alentar a aquellos que pueden hacer cada movimiento según lo prescrito, incluso si no completarán el entrenamiento dentro del límite de tiempo.

:00-:03

PIZARRA (~3 min.)

- Informar a los atletas sobre la secuencia y demostrar los estándares de movimiento para el entrenamiento.
- Informar a los atletas sobre el estímulo previsto (ver notas de los entrenadores).
- Cubra brevemente las opciones generales de escala que se asignarán durante el tiempo de transición antes del entrenamiento.
- Explique el calentamiento general.

:03-:10

CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO (~7 min.)

Notas para los entrenadores: Debido a la duración del entrenamiento, este calentamiento funcionará para elevar la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal mientras trabaja en los movimientos específicos involucrados en el entrenamiento. Utilice una barra vacía para los movimientos de levantamiento de peso.

- Carrera de 100 m
- 5 deadlifts, 2 segundos de pausa en las rodillas en el ascenso y descenso
 - » Practique empujar las rodillas hacia atrás mientras los hombros se elevan al comienzo del levantamiento. En el retorno, asegúrese de que las caderas vayan hacia atrás y las rodillas no se muevan hacia adelante hasta que la barra las pase.

- 5 deadlifts
 - » Concéntrese en mantener la espalda plana y tener una trayectoria de barra recta en cada repetición.
- Carrera de 100 m
- 5 front squats, 2 segundos de pausa en la parte inferior de la sentadilla.
 - » Utilice el agarre del thruster y concéntrese en mantener una posición estable en la parte inferior de la sentadilla.
- 5 thrusters
 - » Concéntrese en levantarse por completo antes de empujar.
- 10 segundos colgados de la barra en posición activa + 5 kip swings

:10-:17

AUMENTO (~7 min.)

Notas para los entrenadores: Utilice este tiempo para perfeccionar la mecánica bajo carga y practicar los aspectos sincronizados de cada movimiento.

1 ronda:

- 5 thrusters sincronizados, peso de entrenamiento
- 5 pull-ups sincronizadas
 - » Realice la variación de pull-ups que se utilizará en el entrenamiento.

Luego, agregue carga para el deadlift:

2 rondas:

- 3 deadlifts sincronizados
 - » Utilice un peso ligero para la ronda 1 y un peso moderado para la ronda 2.
- 3 bar-facing burpees

:17-:20

PREPARATIVOS FINALES PARA EL ENTRENAMIENTO (~3 min.)

- Dé tiempo a los atletas para usar el baño y ocúpese de los preparativos de última hora.
- Finalice las opciones de escala con sus atletas. Establezca las cargas adecuadas para el peso muerto y el thruster, así como las modificaciones correctas para el bar-facing burpee y el pull-up.

:20-:55

ENTRENAMIENTO -

Empiece a los: 20 (~35 min.)

- Continúe evaluando la mecánica de cada movimiento.
- Considere reducir la carga en el peso muerto y / o el thruster si se necesitan más de 2-3 descansos en cualquier ronda.
- Considere modificar el pull-up y / o bar-facing burpee por una variación más fácil, o reduzca las repeticiones si los descansos son excesivos.

:55-:60

VUELTA A LA CALMA (~5 min.)

Notas de los entrenadores: Esta vuelta a la calma se enfoca en estirar la musculatura con mayor contribución en el entrenamiento.

- Limpiar el equipo / espacio usando los protocolos adecuados.
- Registrar puntuaciones.
- 1 min. estiramiento estiramiento de isquiotibiales y hombros en la pared.