

IL CROSSFIT COME MEZZO DI ALLENAMENTO



- Principi
- Modalità
- Applicazione
- Esempi pratici

Relatore: Dott Federico Apolloni

Supporto tecnico:

Prof. Francesco Angius

Prof. Renzo Roverato



CHE COS'È IL CROSSFIT?

- Il crossfit è una disciplina sportiva composta da una serie di movimenti funzionali costantemente variati ed eseguiti ad alta intensità;

tali movimenti, più o meno naturali, sviluppano tutte le abilità del fitness e sono esercizi classici della ginnastica, della pesistica e dell'atletica.

CrossFit
FORGING ELITE FITNESS

PRINCIPI

- Il principio fondamentale del crossfit è la **capacità di adattamento**, con l'obiettivo di migliorare il proprio fitness.

Tale principio incoraggia l'atleta a disinvestire su qualsiasi nozione di programmazione (serie, ripetizioni, esercizi ecc).

La natura spesso presenta sfide in gran parte imprevedibili.

PRINCIPI

Il crossfit utilizza 3 diversi standard o modelli per valutare e gestire la forma fisica; questi 3 standard definiscono la visione del fitness nel Crossfit

• LE 10 ABILITÀ DELL'ESERCIZIO

1. Resistenza cardiorespiratoria
2. Resistenza muscolare
3. Forza
4. Flessibilità
5. Potenza
6. Velocità
7. Coordinazione
8. Agilità
9. Equilibrio
10. Precisione

• LA CAPACITÀ DI SVOLGERE COMPITI ATLETICI:

Allenarsi (WOD)

• AVERE COMPETENZE ED ALLENAMENTO IN TUTTI E TRE I METABOLISMI ENERGETICI DEL NOSTRO ORGANISMO

1. Aerobico
2. Anaerobico lattacido
3. Anaerobico alattacido

MODALITÀ

La caratteristica primaria di un allenamento di crossfit (**WOD**, work of the day) è il lavoro a circuito.

Le 3 modalità principali di circuito utilizzate sono:

1. **AMRAP** (as many reps as possible)
2. **FOR TIME**
3. **EMOM** (each minute on minute)



AMRAP

Lavorare AMRAP vuol dire avere un limite di tempo all'interno del quale dover fare il maggior numero di ripetizioni possibili.

L'allenatore in questa modalità gestisce il tempo del WOD, interessandosi del fatto che il suo atleta lavori per "X" tempo.

L'obiettivo è organico, quindi i carichi sono ridotti per ricercare una velocità di esecuzione moderata ma protratta nel tempo.



FOR TIME

Il lavoro FOR TIME indica che devo eseguire il mio WOD nel minor tempo possibile.

È fondamentale trovare un'andatura adeguata, altrimenti si corre il rischio di avere una partenza "sprint" ma un finale arrancato

L'allenatore in questa modalità gestisce le ripetizioni del WOD, interessandosi del fatto che il suo atleta faccia "X" ripetizioni.

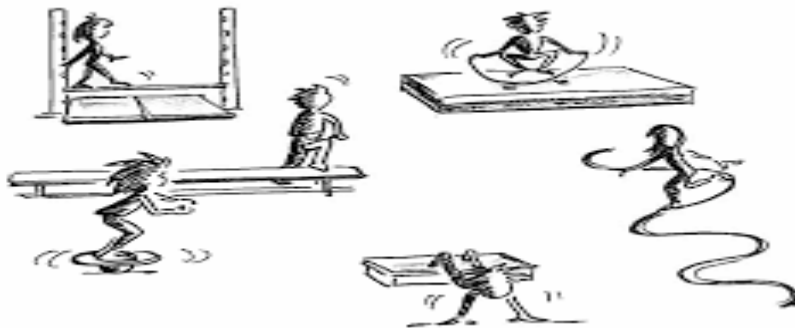
NO	DRIVER	NAT	ENTRANT	LAPS	TIME	
1	77		Valtteri BOTTAS	Mercedes AMG Petronas Motorsport	52	1:21:46.755
2	5		Sebastian VETTEL	Scuderia Ferrari Mission Winnow	52	1:22:00.098
3	44		Lewis HAMILTON	Mercedes AMG Petronas Motorsport	52	1:22:00.613
4	23		Alexander ALBON	Aston Martin Red Bull Racing	52	1:22:46.292

EMOM

Entro un range di minuti si svolgono una serie di N esercizi.

Finita la serie, tutto il tempo che vi rimane fino al minuto successivo sarà di recupero, quindi meno tempo si impiega nell'esecuzione dell'esercizio, più recupero si avrà a disposizione.

Anche qui la scelta dell'andatura è fondamentale.



APPLICAZIONI AMRAP

Unico obiettivo di questa modalità di lavoro è quello di far “muovere” il nostro atleta per un tempo prestabilito; decido una serie di esercizi e chiedo di ripeterli in serie per un TOT di tempo.

Il recupero non esiste ma l'intensità non è elevata, l'andatura deve essere il più possibile costante per evitare cali di ritmo.

La modalità AMRAP potrebbe essere applicata nella prima parte delle nostre programmazioni, quando abbiamo bisogno di ripristinare le capacità organiche dei nostri atleti.

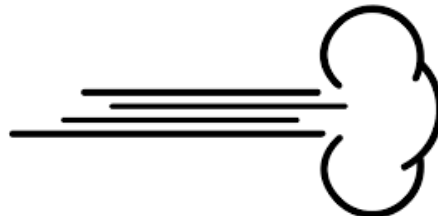
LE CAPACITÀ ORGANICHE

- Sono **le capacità fisico-organiche** di un individuo, consistono in:

FORZA



VELOCITÀ



RESISTENZA



Sono definite anche **capacità** organico-muscolari perché dipendono da fattori fisiologici quali: il tessuto muscolare, l'efficienza dei processi metabolici ed energetici, l'utilizzo dell'energia per la contrazione muscolare.

ESEMPI PRATICI AMRAP

PROPOSTA A

per 20'

- 20 american swing kettlebel (18kgU 12kgD)
- 300mt corsa
- 50 salti con funicella
- 10 tuck up (add. Fisarmonica)

PROPOSTA B

per 30'

- Trazioni 10 U 8 D
- 30 jumping jack
- 20 addominali crunch
- 15 piegamenti (D easy push up)
- 20+20 mountain climber

APPLICAZIONI FOR TIME

Il lavoro FOR TIME può essere inserito in un secondo momento perchè ha delle caratteristiche metaboliche diverse dall'AMRAP.

In questo caso l'allenatore gestisce le ripetizioni del WOD, interessandosi del fatto che l'atleta svolga un numero predefinito di serie e ripetizioni nel minor tempo possibile.

Così facendo è facilmente intuibile che aumenta l'intensità del lavoro, spostandoci principalmente sull'utilizzo del metabolismo anaerobico lattacido.

METABOLISMO ANAEROBICO - LATTACIDO

- Il M.A.L. è uno dei 3 sistemi energetici adoperati dal muscolo scheletrico per la produzione di ATP, che in questo caso vede l'utilizzo del glicogeno; ha questa nomenclatura poiché porta all'accumulo di acido lattico.

Domina le attività a potenza medio-alta, che richiedono forza e resistenza per un tempo attorno al minuto.



© CanStockPhoto.com - csp44104985



© Can Stock Photo - csp33802001

ESEMPI PRATICI FOR TIME

PROPOSTA A

X 4 ROUNDS

- 7 girata in piedi (40% RM)
- 14 wall ball squats
- 21 burpees over the bar

PROPOSTA B

X 5 ROUNDS

- 3 strappo 80% RM
- 6 push press 70% RM
- 9 squat avanti 60% RM
- 12 panca piana 50% RM

APPLICAZIONI EMOM

L'EMOM è, in un'ipotetica scaletta, l'ultimo step di circuiti da poter utilizzare prima di un'attività più specifica.

La caratteristica fondamentale è che il tempo di recupero è gestito direttamente dall'atleta.

Questa modalità di lavoro potrebbe essere utilizzata anche con le esercitazioni della pesistica nella modalità a noi più conosciuta, e cioè SERIE e RIPETIZIONI + RECUPERO.

La modalità EMOM unisce le due modalità precedenti, poiché posso definire un tempo massimo di lavoro e nello stesso tempo lavorare sull'intensità.

Va detto che in EMOM particolarmente intensi posso inserire dei cicli completi di recupero (1' off)

ESEMPI PRATICI EMOM

PROPOSTA A

X 25'

- 15 kettlebell swings (24kg U 18kg D)
- 5 squat avanti 70% RM
- 15 piegamenti sulle braccia
- 30 skip touch for leg
- 1' rest

PROPOSTA B

X 5 ROUNDS

- 10+10 step jump
- 15 dip su panca (tricipiti)
- 15 addominali a libretto
- 12 burpees
- 8 trazioni

ALTRE MODALITÀ DI WOD

H.I.I.T.

- Questa modalità di allenamento prevede l'alternanza tra periodi di esercizio anaerobico breve e intenso e periodi di recupero attivo mediante attività aerobica

TABATA

- Fa sempre parte della famiglia dell'HIIT e comprende cicli di lavoro da 4 minuti composti da 20" di lavoro e 10" di recupero (8 esercizi totali)



ESEMPI DI TABATA

1 - FLESSO TORSIONI 15KG

2 - TWIST CON DIVARICATA 8KG

3 - HIP TRUST 50KG

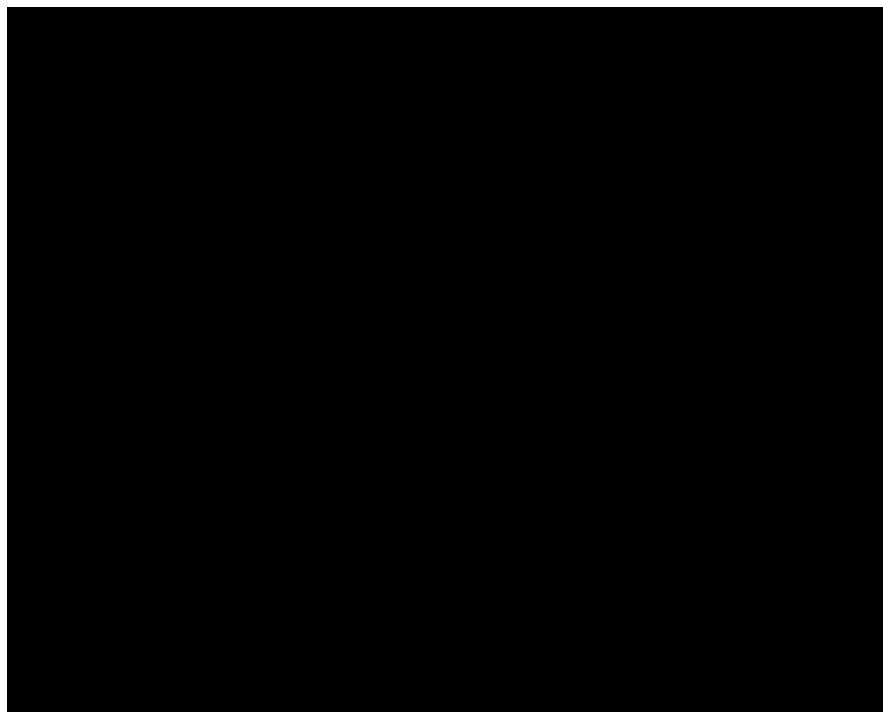
**4 - BALZO SU PANCA CON
ARRIVO IN POWER POSITION**

5 - PANCA INVERSA 60KG

6 - TWIST CON DIVARICATA 8KG

7 - SLANCI PIASTRA 10KG

**8 - DA SEDUTO STEP UP + SPINTA
MANUBRIO 6KG**



INFORTUNI

La grandissima specificità di esercitazioni riguardanti la pesistica, la ginnastica e l'atletica, e l'allenarsi spesso in gruppo, innalzano notevolmente il rischio di infortuni, anche gravi.

Prima di inserire un nuovo mezzo di allenamento dobbiamo accertarci che sia innanzitutto alla portata del nostro atleta, e se così non dovesse essere, effettuare un percorso propedeutico alla sua realizzazione



CONCLUSIONI

- Analizzando le caratteristiche ed i principi del mondo del CROSFITT possiamo riscontrare che nella prima parte delle nostre preparazioni o nei momenti “off season”, gli obiettivi potrebbero coincidere.



Va ribadito che le modalità di circuito utilizzate nei WOD crossfit devono rimanere solamente un **MEZZO DI LAVORO**, e non diventare l' **OBIETTIVO**.

La fase di ripristino delle capacità organiche deve essere solo **PREPARATORIA** a quella che sarà poi una fase via via sempre più specifica.





**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**