

POWERLIFTING PARA CROSSFIT

-O CÓMO PONERTE FUERTE SIN DOPARTE-

POR ALGUIEN A QUIÉN NO SE LE DAN BIEN NINGUNO DE LOS 2 DEPORTES

No me voy a explayar mucho en estas diapositivas, porque a estos regalos descargables no se les suele prestar atención.

Veréis como cuando ponga el ebook de variantes de pago todo el mundo lo lee con las gafas puestas.

Bien.

La idea de esto es que por un lado te quedes con ganas de más y quieras aprender y PENSAR. Me gusta PENSAR sobre cómo poner fuertes a los demás y que la gente lo haga.

Aparte, me gustaría que esto te valga como línea de pensamiento por si alguno de tus atletas se estanca y quieres EVITAR eso.



¿POR QUÉ NECESITO ESTAR MÁS FUERTE?



Aparte de por salud (la masa muscular, cuando se contrae, es como tu propia farmacia particular), si quieres rendir en CrossFit, debes saber que la masa muscular magra (que estés fuerte y con poca grasa) seguramente sea el mayor predictor de rendimiento en CrossFit.

También andan por ahí el VO2Max y marcadores como el RM de sentadilla, pero aparte de la literatura científica, te digo que si quieres rendir tienes que entrenar mucho.

Y para entrenar mucho, debes tener una base de músculo que te permita soportar tanto volumen e intensidad.



¿QUÉ ES LA FUERZA?

O...¿QUÉ ES ESTAR FUERTE?



***“LA FUERZA ES UNA HABILIDAD CONDICIONADA
POR NUESTRAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS”***

Yo mismo

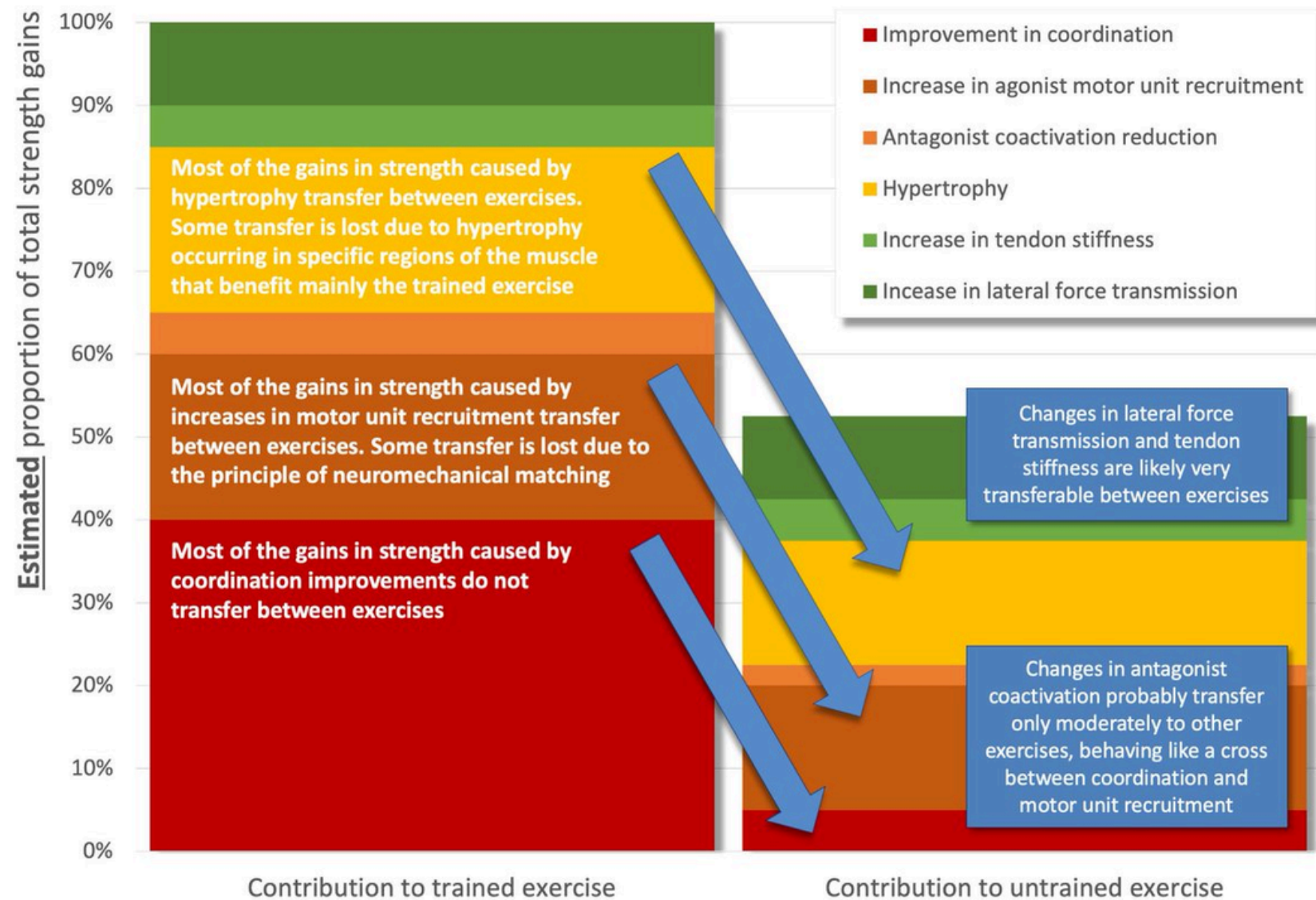


Es una **habilidad** porque requiere de una **adaptación del sistema nervioso** (neuroplasticidad) que deriva en mayor coordinación intra e inter muscular, tasa de disparo, reclutamiento de fibras musculares, etc. Todo esto se desarrolla con la práctica consciente. Donde se ve más claro este componente de habilidad es en los ejercicios muy técnicos, pero pasa en cualquier tipo de movimiento. Además, aquí me gusta incluir el componente psicosocial de cada movimiento.

Sabiendo esto, ahora queda entender que esta habilidad está condicionada por nuestras **características físicas**. Depende de nuestras **palancas**, de nuestra masa, y de **adaptaciones periféricas** al ejercicio como la densidad mitocondrial, la sección transversal del músculo, la disposición de las fibras, etc.



Improvements in exercise 1RM occur due to different adaptations. Not all of these adaptations transfer well to strength gains in other exercises.



SUMMARY

Strength training with an exercise typically leads to very large strength gains when measured by a 1RM test of the trained exercise, but much smaller strength gains when measured by a 1RM test of another exercise involving the same muscle groups. The transferability of strength gains is determined by the extent to which the underlying adaptations benefit the untrained exercise as well as the trained exercise.

Author: Chris Beardsley

Strength & Conditioning
Research

De esta manera, cada ejercicio provoca determinados cambios (o adaptaciones) en nuestro cuerpo.

Algunos se extrapolarán más que otros a cada ejercicio. Esto dependerá de los propios movimientos y de nuestras condiciones.

A mí, por ejemplo, mejorar la sentadilla apenas me influye en el peso muerto, pero a atletas que tengan los 2 movimientos muy parecidos (estilo sumo), puede que sí lo haga.

Pasa igual con el cardio. Correr, nadar y saltar a la comba tienen un componente cardiovascular extrapolable. En mi caso, saltar a la comba me ayuda a correr porque ataca mi problema (se me cargan los gemelos).

Estos son ejemplos sencillos para aterrizarlo todo, no te obsesiones. Pero te puede servir aprender a [categorizar ejercicios.](#)

¿CUÁLES SON MIS EJERCICIOS?
-O QUÉ ME PIDE MI DEPORTE-



Entendiendo esto, llegamos al **problema principal**.

CrossFit en concreto, nos pide casi **infinitos ejercicios**.

Por un lado están los major lifts, como snatch, clean & jerk, back squat o peso muerto.

Por otro, tenemos constantes variaciones de estos y sucedáneos. Strongman, dumbbells, KBs, gimnasia estricta y la fusión de cualquiera de ellos.



Si lo piensas bien, las estrategias habituales de “llevo mal un movimiento, voy a entrenarlo más”, no suelen funcionar en CrossFit.

Igual pasa con las “pausas”. Dificulto el ejercicio, encima de forma inespecífica, sin analizar bien por qué me cuesta este ejercicio.

Fíjate.

Pongamos el ejemplo clásico de las variantes de sentadilla frontal, como el Front Squat a secas, el squat clean o los thrusters.



Son movimientos muy demandantes y extremadamente complejos.

El primer impulso puede ser hacer más de estos ejercicios o dificultarlos más aplicando pausas o con protocolos más exigentes.

¿Puede funcionar?

Pues claro que sí, pero en la mayoría de ocasiones más volumen termina con más molestias –y peor rendimiento en otros ejercicios– y dificultar el ejercicio no te saca del estancamiento.



¿Qué propones entonces?

Lo primero es ANALIZAR qué está pasando y PENSAR.

¿Estas sentadillas frontales te cuestan por una falta técnica?

¿Debilidad en la espalda alta?

¿En los cuádriceps?

¿Es movilidad?

Cada pregunta tiene una solución, y cuanto más específica, mejor.



Si son fallos técnicos, puedo usar variantes que me faciliten centrarme en esto, como las gomas inversas, los complex con pausas y tempo o usar una safety bar para no exigirme a nivel articular en hombros, codos y muñecas.

Igual si es un problema de un grupo muscular concreto. Las platz squat para atacar los cuádriceps y la propia safety para la espalda alta son trabajos geniales para mejorar tu Front sin tanta exigencia.

Para la movilidad...ya sabes lo que toca.



repasando

EL PROBLEMA

PONERME MUY FUERTE EN UNOS POCOS
EJERCICIOS Y FUERTECITO EN CASI INFINITOS.
RECURSOS FINITOS, VIDA DIFÍCIL.



LA SOLUCIÓN: LAS VARIANTES



Todos estos ejercicios que nacen de los Major Lifts se llaman variantes.

Peeeero yo hoy me refiero a las variantes que, sufren de alguna modificación, pero aún tienen suficiente transferencia al movimiento de competición.

Lo sé, un poco ambigüo.

En el regalo que te pasé hay más detalles, calma.



Ahí también te explico para qué sirven las variantes, pero básicamente quédate con que nos permiten **enfaticar en la parte técnica sin sobrecargar** la musculatura y articulaciones...y viceversa.

Es decir, **trabajar la parte muscular sin estar agobiados** por lo complejo del movimiento.

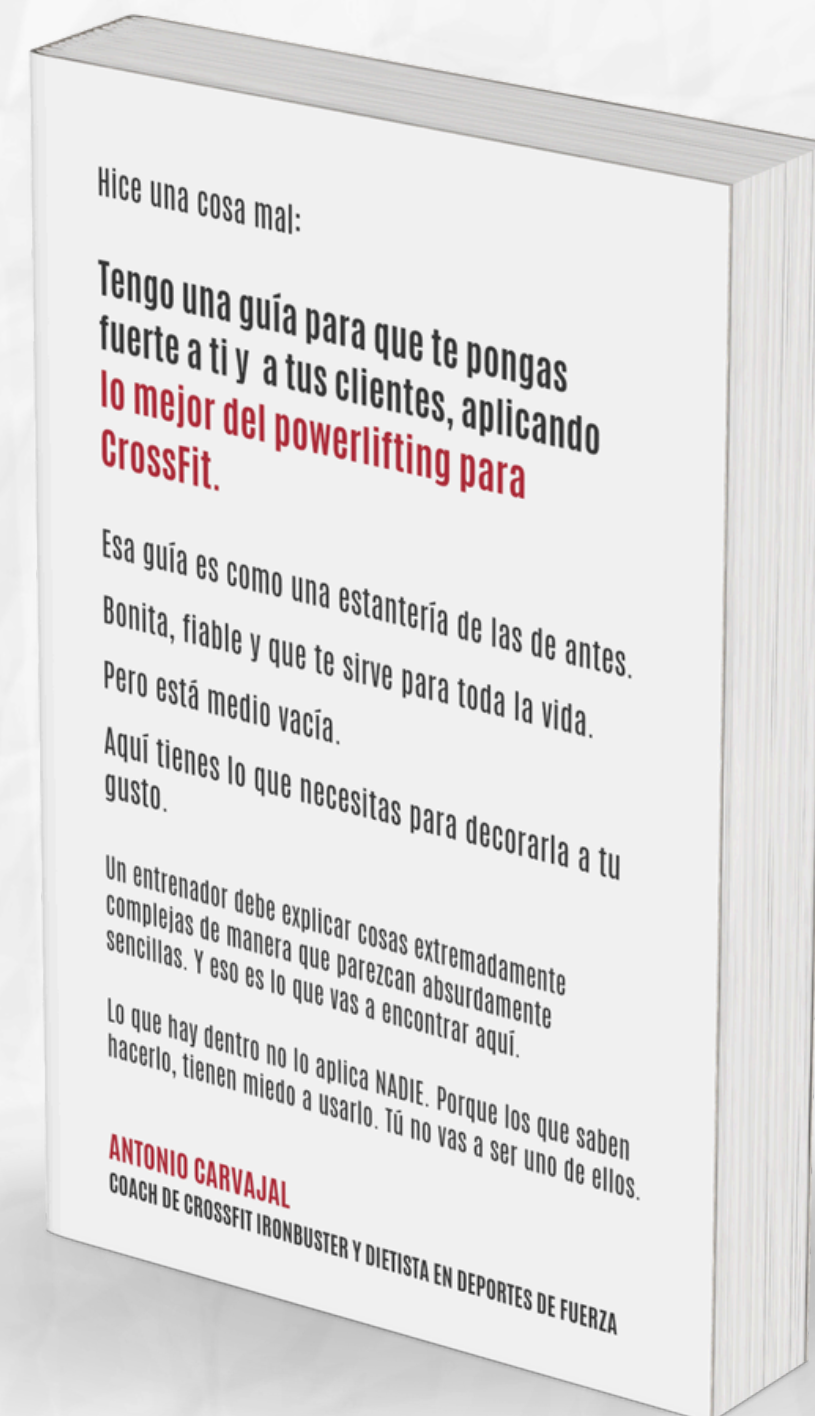
Estoy tratando de dar explicaciones de andar por casa, que estarás leyendo esto en una pantalla.



Recuerda, el regalo. Ahí está todo lo wapo.

Míralo bien.

Sigamos.



POWERLIFTING COMO EXCUSA

Lo dije en la charla y lo repito. Aquí hay conceptos que comparten todos los entrenamientos de todos los deportes, y esto es para relacionar el volumen y la intensidad. Veamos ejemplos para un power y un corredor de media distancia.

**AUMENTAR EL VOLUMEN ESPECÍFICO COMO
HERRAMIENTA PARA LA TÉCNICA**

SQUAT 6X5 @65%
TIRADAS LARGAS A RITMO BAJO

**AUMENTAR EL VOLUMEN INESPECÍFICO COMO HERRAMIENTA
PARA LA ENTRENAR EL CUERPO (ADAPTACIONES PERIFÉRICAS)**

HIPERTROFIA CON EJERCICIOS AISLADOS
SESIONES DE NATACIÓN O BICICLETA

**INTENSIDAD ESPECÍFICA PARA DESARROLLAR EL
MOVIMIENTO DE COMPETICIÓN**

**INTENSIDAD INESPECÍFICA PARA TRANSFERIR UN PUNTO
CONCRETO AL MOVIMIENTO DE COMPETICIÓN**

SQUAT CON GOMAS
SPRINTS CON PARACAÍDAS

POWERLIFTING COMO EXCUSA

La gracia de las variantes, aparte de que están to wapas y eso ayuda a la adherencia al entrenamiento, es que nos permiten atacar puntos débiles y hacernos fuertes en otros ángulos, pero manteniendo cierta especificidad.

Al final, es levantar una barra libre con kilos, no una poleita.

Cuando juntas todos los ingredientes te queda un **cocktail previene-lesiones y rompe-estancamientos**.

POWERLIFTING COMO EXCUSA

Además, otra clave a entender es la diferencia entre técnica y estilo.

La técnica no es más que aquello que debemos cumplir para que el movimiento sea válido en competición y el riesgo de lesión sea mínimo.

El estilo son todos los demás detalles.

En una sentadilla tendríamos el ancho de pies y manos, la intención (foco interno) de cada parte del cuerpo, la mirada, el cuello, la orientación de las punteras o incluso los accesorios a usar.

POWERLIFTING COMO EXCUSA

“Bro, en CrossFit todo esto es demasiado.”

Bueno, pues tú sabrás.

A alguien que le vale con estar sano, poco de esto le voy a explicar.

Al que necesita pelearse con los mejores...todas las herramientas les parecen pocas.

Como el buen cocinero con sus utensilios de cocina.

VETE Y PIENSA

Listo por aquí.

Solo 30" más.

Primero.

¿Cuál es el resumen de la charla?

Desliza.

NECESITO ESTAR FUERTE Y GRANDE



NO PUEDO ENTRENARLO TODO NI PUTEARME MÁS DE LA CUENTA



**LAS VARIANTES ME AYUDAN A VER EN QUÉ ME PUTEO Y EN QUÉ
ME DOY MIMITOS**

VETE Y PIENSA

A partir de aquí.

Te recomiendo que hagas 2 cosas.

1. Exprime el regalo. Estrújalo. Date el placer de probar cada joya divina contigo y con tus atletas si los tienes.
2. Si de verdad te apasiona la fuerza y quieres mejorar en CrossFit con las herramientas que usan (y siempre usaron) los mejores del mundo y de la historia como Medeiros o Samantha Briggs, léete tranquilamente esto.



Ah, y si has llegado hasta aquí, escríbeme a antonio@crossfitironbuster.com o por instagram ([@antoniocarvajal.pro](https://www.instagram.com/antoniocarvajal.pro)) y me cuentas qué te ha parecido.

Que pases un gran día. Entrena duro.

Antonio Carvajal

