

Glosario Oficial

Conceptos generales

CrossFit

Sistema de entrenamiento basado en movimientos funcionales, constantemente variados y ejecutados a intensidad relativa.

Funcional

Movimiento que transfiere a la vida real (empujar, tirar, levantar, transportar, saltar).

Intensidad relativa

Esfuerzo adaptado al nivel individual.

Escalado (scaling)

Adaptación del movimiento o carga para ajustarlo al nivel del atleta.

RX

Versión prescrita sin modificaciones.

Box

Instalación donde se practica CrossFit.



Estructura de entrenamiento

WOD (Workout of the Day)

Entrenamiento del día.

Warm Up

Calentamiento.

Skill / Técnica

Bloque técnico de aprendizaje o mejora de un movimiento.

Strength

Bloque de fuerza.

MetCon (Metabolic Conditioning)

Trabajo metabólico.

Cool Down

Vuelta a la calma.

Dirección

Carrer de la Cerdanya, 7
08192 Sant Quirze del Vallès
Barcelona

Contacto

+34 689 666 915
info@titaniumcrossfit.es
www.titaniumcrossfit.es



Formatos de Wod

AMRAP (As Many Rounds/Reps As Possible)

Máximas rondas o repeticiones en un tiempo determinado.

EMOM (Every Minute On the Minute)

Trabajo que comienza cada minuto.

For time

Completar el trabajo en el menor tiempo posible.

Tabata

20" trabajo / 10" descanso x 8 rondas.

Chipper

Lista larga de ejercicios que se completan una sola vez.

Intervalos

Trabajo alternando esfuerzo y descanso.

Material

Barbell

Barra olímpica.

Plates / Bumpers

Discos.

Dumbbells (DB)

Mancuernas.

Kettlebell (KB)

Pesa rusa.

Wall Ball

Balón medicinal.

Plyo Box

Cajón.

Rings

Anillas.

PVC

Tubo ligero para aprendizaje técnico.

Collars

Cierres de barra.

Dirección

Carrer de la Cerdanya, 7
08192 Sant Quirze del Vallès
Barcelona

Contacto

+34 689 666 915
info@titaniumcrossfit.es
www.titaniumcrossfit.es

Movimiento olímpicos

Clean

Carga desde suelo hasta posición frontal.

Snatch

Carga desde suelo hasta overhead en un solo movimiento.

Jerk

Impulso desde posición frontal a overhead.

Movimientos gimnásticos

Pull up

Dominada.

Chest to Bar

Dominada con contacto pecho-barra.

Toes to Bar

Pies a la barra.

Muscle up

Transición de tirón a empuje en barra o anillas.

Handstand Push-up (HSPU)

Flexión vertical invertida.

Handstand Walk

Caminar en pino.

Core y Estabilidad

Core

Zona media del cuerpo.

Activación del core (Bracing)

Estabilización abdominal previa al movimiento.

Hollow Position

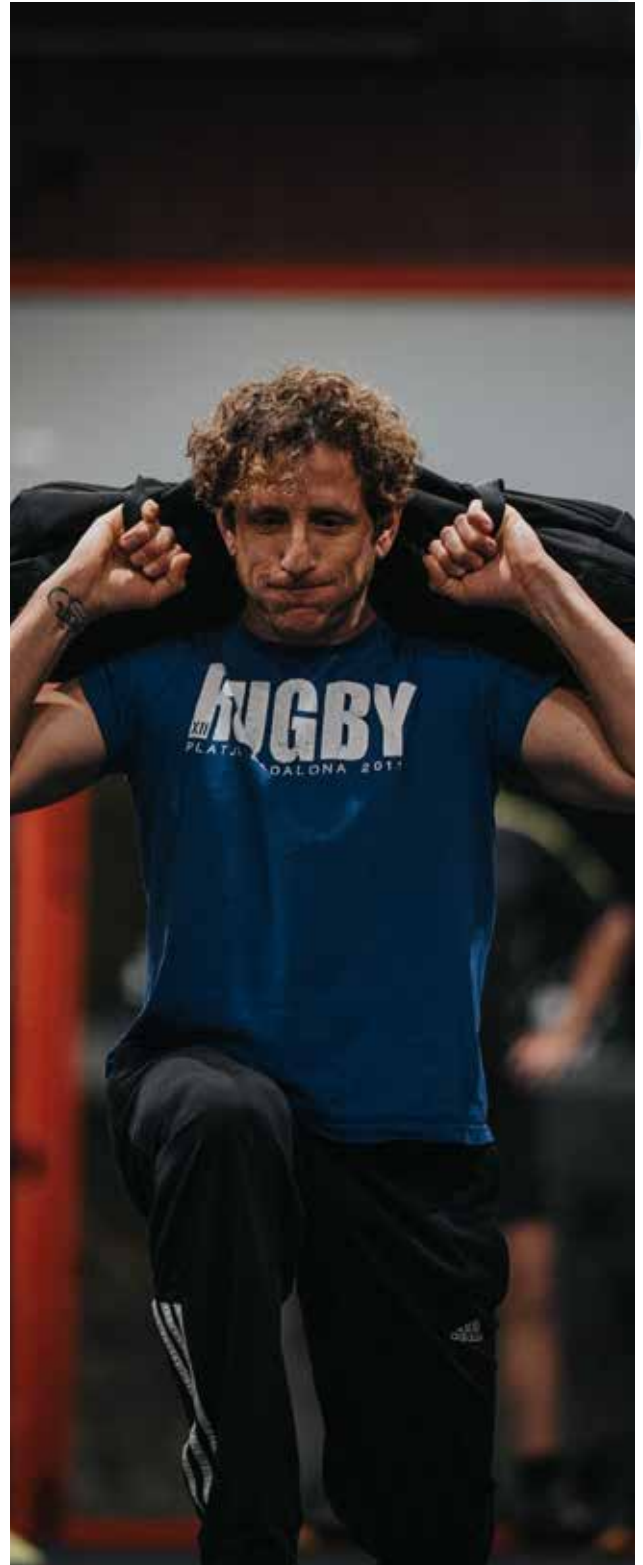
Posición cóncava corporal.

Arch Position

Posición extendida corporal.

Plank

Plancha frontal.



Dirección

Carrer de la Cerdanya, 7
08192 Sant Quirze del Vallès
Barcelona

Contacto

+34 689 666 915
info@titaniumcrossfit.es
www.titaniumcrossfit.es

Intensidad y Carga

1RM (One Rep Max)

Máxima carga para una repetición.

%RM

Porcentaje respecto al máximo.

RPE (Rate of Perceived Exertion)

Escala de esfuerzo percibido.

Pacing

Gestión del ritmo.



Patrones fundamentales

Sentadilla (Squat)

Flexión y extensión de rodillas y cadera.

- Air Squat
- Front Squat
- Back Squat
- Overhead Squat

Bisagra de cadera (Hip Hinge)

Extensión de cadera con mínima flexión de rodilla.

- Deadlift
- Romanian Deadlift
- Kettlebell Swing

Empuje (Push)

Alejar una carga del cuerpo.

- Push-up
- Strict Press
- Push Press
- Bench Press

Tracción (Pull)

Acercar una carga hacia el cuerpo.

- Ring Row
- Pull-up
- Chin-up
- Barbell Row

Transporte (Carry)

Desplazarse con carga.

- Farmer Carry
- Front Rack Carry
- Overhead Carry



Dirección

Carrer de la Cerdanya, 7
08192 Sant Quirze del Vallès
Barcelona

Contacto

+34 689 666 915
info@titaniumcrossfit.es
www.titaniumcrossfit.es

Máquinas de cardio

Row Erg (Remo)

Máquina de remo.

Ski Erg

Simulación de esquí de fondo.

Bike Erg

Bicicleta con resistencia por aire regulable.

Air Bike / Assault Bike

Bicicleta de brazos y piernas con resistencia por aire.

Cal (Calories)

Unidad de trabajo en máquinas.

RPM

Revoluciones por minuto.

Watts

Potencia generada.

Damper

Regulador de resistencia en el remo.



Términos técnicos clave

Rack Position

Posición frontal con barra apoyada en hombros.

Overhead

Carga sobre la cabeza.

Lockout

Bloqueo completo de articulación.

Neutral Spine

Columna neutra.

Hip Extension

Extensión de cadera.

Triple Extension

Extensión simultánea de tobillo, rodilla y cadera.

Kipping

Uso de impulso corporal en movimientos gimnásticos.

Strict

Movimiento sin impulso.

Dirección

Carrer de la Cerdanya, 7
08192 Sant Quirze del Vallès
Barcelona

Contacto

+34 689 666 915
info@titaniumcrossfit.es
www.titaniumcrossfit.es



Intensidad y Carga

1RM (One Rep Max)

Máxima carga para una repetición.

%RM

Porcentaje respecto al máximo.

RPE (Rate of Perceived Exertion)

Escala de esfuerzo percibido.

Pacing

Gestión del ritmo.



Cultura y Metodología

No Rep

Repetición inválida.

Time Carp

Tiempo límite.

Leaderboard

Tabla de resultados.

Benchmark

Entrenamiento de referencia.

Hero WOD

Entrenamiento en homenaje.

Girl WOD

Benchmark clásico con nombre femenino.

Dirección

Carrer de la Cerdanya, 7
08192 Sant Quirze del Vallès
Barcelona

Contacto

+34 689 666 915
info@titaniumcrossfit.es
www.titaniumcrossfit.es