

[WWW.FITNESSVALMOJADO.COM](http://WWW.FITNESSVALMOJADO.COM)

# DICCIONARIO DE CROSSFIT

**CrossFit**  
VALMOJADO

**fitness**  
VALMOJADO  
CENTRO DEPORTIVO



## **Términos básicos de CrossFit**

**AFAP - As Fast As Possible: Lo más rápido que puedas.**

**AHAP - As Heavy As Possible: Tan pesado como puedas.**

**AMRAP - As Many Repetitions (or Rounds) As Possible: Todas las repeticiones (o rondas) posibles.**

**BW - Body weight: Peso Corporal.**

**Box: Espacio, gimnasio o centro donde se entrena CrossFit.**

**Chipper: Entrenamiento con muchas repeticiones y muchos movimientos.**

**CrossFitter: Persona que hace CrossFit.**

**EMOM - Every Minute on the Minute: Hacer un número determinado de repeticiones dentro de cada minuto.**

**False Grip: Agarre Falso.** Es un tipo de agarre empleado en movimientos de gimnasia, especialmente en las anillas. Se realiza metiendo la mano en la anilla hasta que la muñeca la toque, rodeando con los dedos la anilla.

**For Quality - Por Calidad:** Cuando no importa el tiempo en el que realices el movimiento, sino la técnica y calidad del mismo.

**For Time: Por tiempo.**

**Hook Grip: Agarre de Gancho.** Es un tipo de agarre empleado en movimientos de halterofilia para mejorar la estabilidad y dar mayor seguridad. Se basa en utilizar el dedo pulgar como gancho, sujetando la barra, mientras el resto de los dedos rodean al pulgar.

**MetCon - Metabolic Conditioning: Acondicionamiento metabólico.**

**PR - Personal record: Record Personal.**

**Rep: Repetición.**

**Rest Day: Día de descanso.**

**RM - Repetition maximum: Máxima carga que un individuo puede mover.**

**ROM - Range of Motion: Rango de movimiento.**

**Rx'd - As prescribed: Entrenamiento o ejercicio realizado correctamente sin ninguna modificación.**

**Scaled: Ejercicio escalado o modificado.**

**Set: Cantidad de veces que se realiza un determinado número de repeticiones. Por ejemplo 4 sets de 5 reps.**

**Strength: Fuerza.**

**TABATA: Tipo de entrenamiento que consiste en 8 intervalos de 20 segundos de trabajo intenso y 10 segundos de descanso. Su nombre viene del creador de este método el doctor Izumi Tabata.**

**Time Cap: Tiempo límite que tiene un WOD para completarse.**

**UB - Unbroken: Es cuando se realiza un ejercicio de principio a fin sin descanso.**

**Warm up: Calentamiento.**

**WOD - Workout of the day: Entrenamiento del día.**

## **Movimientos de CrossFit y sus Abreviaturas**

**Arch Rock: Balanceo en posición de superman.**

**BS - Back Squat: Sentadilla trasera con peso detrás de la nuca.**

**BP - Bench Press: Press de banca.**

**Box Jump: Salto al cajón.**

**BRP - Burpee.**

**CLN: Clean: Cargada. Consiste en llevar una carga desde el suelo hasta los hombros. Versiones adicionales incluyen: Hang Clean (HC)(Clean desde rodillas), Power Clean (PC), y Squat Clean (SC).**

**C&J - Clean and Jerk: Cargada y envi3n. La uni3n de realizar un clean y seguidamente un Jerk.**

**CTB / C2B - Chest to Bar: Pecho a la barra. Dominadas en las que debes tocar el rack con el pecho.**

**DL - Deadlift: Peso muerto. Levanta un peso del suelo hasta la extensi3n completa de cadera.**

**DU's - Double Unders: Dos vueltas de la comba en un salto.**

**FS -Front Squat: Sentadilla Frontal con el peso por delante.**

**Hang: Colgado. En movimientos halterofilia, se utiliza cuando el movimiento (clean o snatch) comienza desde la rodilla o por encima de ella.**

**Hollow: Ejercicio funcional que consiste en estar tumbados boca arriba, con piernas y brazos extendidos (brazos hacia atrás y a los lados de la cabeza) y levantados del suelo contrayendo zona abdominal.**

**Hollow Rock: Balanceo en posición de hollow.**

**HSPU - Hand Stand Push-Up: Pino flexión ó Parada de manos con flexión.**

**K2E - Knees to Elbows: Consiste en estar colgados en la barra y llevar las rodillas a los codos.**

**MU - Muscle Up: Movimientos combinados que encadenan un balanceo con un fondo de Tríceps (puede ser en anillas o en barra).**

**OHS - Over Head Squat: Sentadilla con peso por encima de la cabeza.**

**PISTOL: Sentadilla a una pierna.**

**PP - Push Press: Press de hombros con empuje. Consiste en llevar la barra desde tus hombros hasta arriba de tu cabeza con un impulso con las piernas para empujarla hacia arriba. El movimiento termina con fuerza estricta de hombros.**

**PJ - Push Jerk: Press con Envi3n. Consiste en llevar la barra desde tus hombros hasta arriba de tu cabeza con un impulso con las piernas para empujarla hacia arriba y adem3s, una ligera flexi3n de piernas al final del movimiento para recibir la barra desde m3s abajo para ayudarnos un poco m3s a levantarla.**

**PU - Pull Up or Push Up: Dominadas o flexiones.**

**Ring dips: fondos de triceps en anillas**

**Rope climb: escalar la cuerda con o sin ayuda de las piernas (Es el momento en el que todos nos sentimos bomberos).**

**SDL - Sumo Deadlift: Peso Muerto en con las piernas en posici3n de sumo .**

**SDHP - Sumo Deadlift High Pull:** Consiste en realizar un peso muerto en posición de sumo, y luego de que la barra llegue a la cadera, realizar un empuje y tirar con los brazos la barra hasta la altura de la barbilla.

**SP - Shoulder Press:** Press de hombros estrictos. Consiste en llevar la barra desde tus hombros hasta arriba de tu cabeza únicamente con la fuerza estricta de tus hombros.

**SN - Snatch: Arrancada:** Consiste en levantar la barra del suelo hasta arriba de la cabeza en un solo tiempo. Versiones adicionales incluyen, Hang Snatch (HS), Power Snatch (PS), y Squat Snatch (SS).

**Split Jerk: Envión.** La técnica es similar al Push Jerk, con la diferencia que al momento de flexionar las piernas para terminar el movimiento, las piernas se mueven una hacia delante, y otra hacia atrás.

**SQ - Squat: Sentadilla.**

**S-ups: Sit ups.**

**SU's - Single Unders:** Una vuelta de la comba en un salto.



**Superman: Ejercicio funcional que consiste en estar tumbados boca abajo, con piernas y brazos extendidos y elevados lo más que se pueda para que no toquen suelo ni cuádriceps ni brazos.**

**T2B - Toes to Bar: Consiste en estar colgados en la barra y toca la barra con los pies.**

**V-ups: Abdominales en V.**

**WBS - Wall Ball Shot: Lanzamiento de bola a la pared.**

## **Materiales/ equipación para CrossFit**

**Abmat: Almohadilla para apoyar lumbar a la hora de hacer abdominales.**

**AssBike: Assault bike.**

**Barbell: Barra olímpica.**

**Bikerg: Bicicleta estática**

**DB - Dumbbell: Mancuerna.**

**KB - Kettlebell: Pesa rusa.**

**Ring: Anillas utilizadas para realizar movimientos gimnásticos.**

**Rack: Estructura metálica para hacer los diferentes ejercicios de gimnasia: dominadas, T2B, etc.**

**Row: Remo**

**Skierg: Esquiadora**

**CrossFit**  
VALMOJADO

*fitness*  
VALMOJADO  
CENTRO DEPORTIVO

[WWW.FITNESSVALMOJADO.COM](http://WWW.FITNESSVALMOJADO.COM)