

# Alto Rendimiento

**CrossFit XF Alto Rendimiento** es un programa de fuerza y acondicionamiento diseñado para jugadores de fútbol, rugby y deportes de contacto.

Durante la fase previa a la competición los jugadores se enfrentan a restricciones en el límite de tiempo de preparación, y su largo calendario de competiciones podría provocar cansancio o lesiones. El mantenimiento de la potencia, la fuerza máxima y resistencia muscular (según sea la necesidad) ayudara a los jugadores a tener éxito durante la temporada.

Usamos movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad para simular las demandas fisiológicas y funcionales de una competencia. El futbol y el rugby son deportes en donde cada segundo es importante. **CrossFit XF** trabaja en base a las necesidades particulares de cada deportista en el campo de juego, otorgando un entrenamiento que replica las situaciones y estresores a los que se ve sometido cada jugador. El resultado que obtenemos de la combinación de movimientos a alta intensidad y un adecuado entrenamiento de fuerza y velocidad no tiene paralelo en los actuales métodos de entrenamiento.

## Fútbol:



### Atacantes, defensas y arqueros:

Sistemas de energía dominantes: láctico anaeróbico y aeróbico.

Factores limitantes: Potencia de salto, Potencia de aceleración, P-R, R-M.

Objetivos del entrenamiento: FxM, potencia de salto, potencia de aceleración, P-R, R-M.

### Mediocampistas:

Sistemas de energía dominantes: aeróbico y anaeróbico láctico.

Factores limitantes: R-M, P-R.

Objetivos del entrenamiento: FxM, P-R, R-M mediana y larga duración.

# Rugby:



## **1-2-3 línea, medios, centros:**

Deben tener capacidad para reaccionar explosivamente cuando entre en juego el balón y aguantar la oposición de la fuerza de su adversario. Se incluye una fase de hipertrofia para aumentar el volumen corporal.

Sistemas de energía dominantes: láctico y alactico anaeróbico.

Factores limitantes: fuerza inicial, fuerza reactiva.

Objetivos del entrenamiento: FxM, hipertrofia, fuerza inicial, fuerza reactiva.

## **Centros, alas, zagueros:**

Necesitan tener más velocidad y agilidad que volumen muscular.

Sistemas de energía dominantes: láctico y alactico anaeróbico.

Factores limitantes: potencia de aceleración, fuerza reactiva, fuerza inicial.

Objetivos del entrenamiento: FxM, potencia de aceleración, fuerza reactiva, fuerza inicial.