

# Entrenamiento Táctico

## CrossFit XF Táctico:

El propósito principal del programa de **CrossFit XF Táctico** es desarrollar, en bomberos, personal militar, de seguridad y emergencias, fuerza y acondicionamiento metabólico operacional. Cuando desarrollamos un programa de acondicionamiento y fuerza, se debe considerar las demandas físicas que impone la actividad y desde ese punto optimizar el rendimiento físico.

El entrenamiento físico para un rendimiento operacional, no es un concepto nuevo, de hecho muchos de los programas de entrenamiento de los ejércitos y de grupos de operaciones especiales están diseñados para incrementar sus capacidades atléticas basadas en las demandas físicas del combate.

Los bomberos, militares y el personal de seguridad y emergencia no solo necesitan dedicarle tiempo a implementar sus tácticas y habilidades operacionales sino también enfocarse en mejorar su fuerza operacional, acondicionamiento metabólico y/o su nutrición. Como cualquier atleta profesional, un miembro responsable del cuerpo de bomberos, personal militar y de rescate, se ve en obligación de mantener un nivel óptimo de “Fitness operacional” y así no poner en riesgo su vida ni la de su equipo.

Por incorporar en nuestro programa los métodos de entrenamiento de vanguardia y principios científicos fundamentales, así como los de la “vieja escuela”, el Programa **CrossFit XF Táctico** se enfoca en mejorar y ampliar las capacidades atléticas de bomberos, militares y personal de rescate y prepararlos para adaptarse a las condiciones actuales.

## Bomberos:



**Desarrollamos un programa de acondicionamiento físico de acuerdo a los estándares NFPA.**

Requerimientos de un programa de acondicionamiento para bomberos

1. Desarrollar Fuerza-Resistencia

2. Mejorar función cardiovascular
3. Construir resiliencia y capacidad de recuperación
4. Conectar zona superior/inferior del cuerpo
5. Desarrollar uniones fuertes (tendones/ligamentos)
6. Aprender a respirar bajo presión
7. Controlar la tendencia al pánico bajo presión
8. Desarrollar fuerza de agarre
9. Desarrollar capacidad de enfoque y disciplina
10. Disminuir el potencial de lesión
11. Desarrollar agilidad en espacios reducidos
12. Estar a la altura de cualquier desafío, crear adherencia de grupo

## **Militares:**



**Realizamos un entrenamiento basado en desarrollar las habilidades biomotrices básicas para un operador táctico.**

### ***Fuerza***

La capacidad de ejercer fuerza es necesaria para enfrentar los diversos desafíos operativos. Por ejemplo, patrullas de largas distancias requieren de fuerza-resistencia muscular local para retardar la aparición de fatiga. La fuerza es el componente fundamental de un atleta táctico. Se puede desarrollar a través de varios tipos de periodización de programas de entrenamiento con resistencias. Nuestros métodos imitan los objetivos y desafíos a los que se vera enfrentado un atleta táctico.

### ***Velocidad***

Un atleta táctico requiere desarrollar la capacidad de generar movimientos rápidos de brazos y piernas. En muchos casos el operador necesitara acelerar y desacelerar continuamente durante una operación

### ***Potencia***

Muchas veces el éxito de un operador táctico en completar su objetivo dependerá de cuanto y cuan eficientemente puede desarrollar fuerza en el menor tiempo posible

### ***Agilidad***

En la mayoría de las operaciones de campo, la habilidad para cambiar dirección y acelerar/desacelerar es de mayor importancia que la capacidad de mantener un nivel alto de velocidad. Esta habilidad requiere implementar fuerza de reacción y un alto desarrollo de potencia, como también la capacidad de coordinar eventos musculares excéntricos y concéntricos en acciones balísticas

### ***Capacidad de Trabajo:***

Crear entereza física y mental, acondicionar un mecanismo metabólico capaz de mantener un nivel elevado de potencia en los operadores tácticos es parte importante de este programa.

### ***Resistencia Muscular:***

Un nivel alto de fuerza y capacidad de trabajo es inoperante si se termina exhausto después de una larga marcha justo antes de entrar en combate. Para resistir largas distancias hay que entrenar largas distancias, y nuestro programa de entrenamiento contempla el desarrollo de esa capacidad.