



# DICIONÁRIO DO CROSSFIT

Entenda todas  
as principais siglas  
e exercícios  
da modalidade



WODENGAGE



**ARES**  
CROSSFIT

# ÍNDICE

1. O que é CrossFit?
2. Termos e Siglas Gerais
3. Estrutura das aulas
4. WOD
5. Principais Equipamentos
6. Principais Exercícios



# O QUE É CROSSFIT

Considerado a "Evolução do Fitness" o CrossFit é um programa que foi desenvolvido para preparação das tropas de elite norte-americanas. Ele sofreu adaptações para que os praticantes trabalhassem todas as suas capacidades físicas, tais como: Resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, equilíbrio, coordenação, agilidade e precisão. – Saiba mais sobre as capacidades físicas do CrossFit nesse artigo [Leia aqui!](#) – Diferentes a cada dia e realizados em alta intensidade, os treinos proporcionam aos praticantes o desenvolvimento de aptidões em geral. Assim os alunos ficam preparados para qualquer desafio físico e mental do dia a dia.

No Guia completo: **O que é CrossFit** explicamos detalhadamente os fundamentos da modalidade.

GUIA COMPLETO

# TERMOS E SIGLAS GERAIS

## **BOX**

Academia destinada a prática de CrossFit e Cross Training

## **COACH**

Treinador

## **PR**

Personal Record / Recorde pessoal

## **CATEGORIAS**

Scale: iniciantes

RX: avançados ou carga oficial

# ESTRUTURA DA AULA

Este é um critério específico de cada box. Cada *head coach* tem a liberdade de montar o treino da maneira que achar melhor, mas basicamente estrutura-se assim:

**STRETCHING**

Alongamento

**WARM UP**

Aquecimento

**SKILLS**

Técnica

**STRENGTH**

Força

**WOD**

Treino do Dia

Workout of the Day



# WOD

## WORKOUT OF DAY TREINO DO DIA

Principal sigla, o WOD pode ser nas modalidades:

### **FOR TIME**

Menor tempo de execução

### **AMRAP**

"As Many Repetitions/Rounds As Possible"

Quantas Séries/Repetições Possíveis em um determinado tempo.

## TABATA

Um protocolo de 20 segundos de exercício seguido por 10 segundos de descanso. Batizado com o nome do Dr. Tabata.

## EMOM

"Every Minute on the Minute"

Determinada tarefa deverá ser realizada sempre que o minuto se iniciar, ex.:

EMOM 6  
3 snatches

3 Snatches a cada  
minuto por 6 minutos

## BENCHMARK

Os Benchmarks são WODs que servem como parâmetro avaliativo, para que seja possível acompanhar a evolução do praticante ao longo do tempo. Ex.:

*Girls*

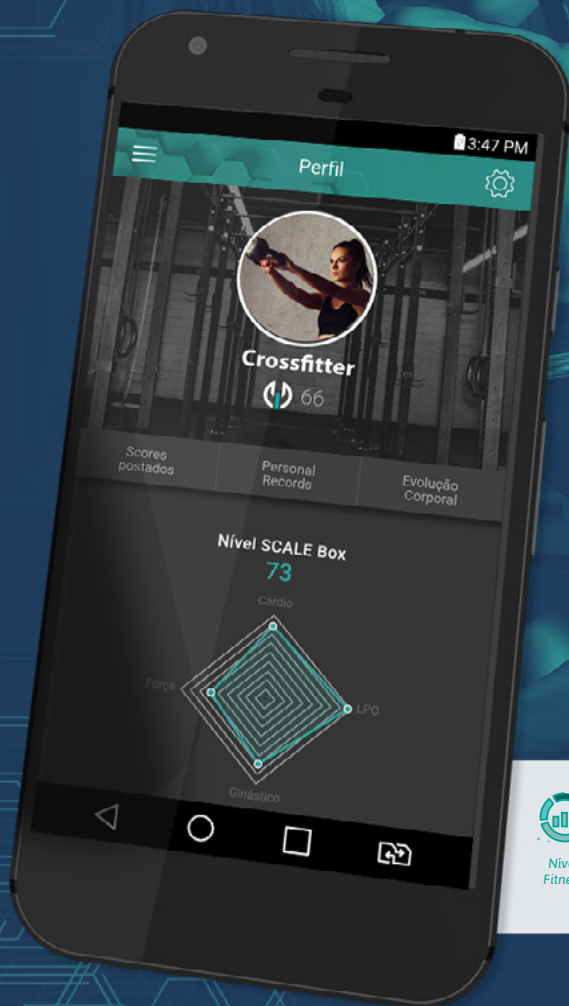
*Heroes*

# WODENGAGE

## De atletas para atletas

**Uma experiência única e inovadora de treinamento, o mais avançado aplicativo que permite ao atleta registrar, acompanhar e direcionar seus treinos.**

Ao usar o app e postar seus resultados diariamente, nossa plataforma irá calcular seus níveis nas 4 modalidades mais importantes do CrossFit e Cross Training: Cardio, Força, Ginástico e LPO. A partir deles você poderá identificar fraquezas e direcionar seus treinos!



Nível  
Fitness



Registro e e-  
volução de PR  
(personal records)



WOD's  
diários



Tempos  
de benchmarks



Composição  
corporal

**Ainda não tem o WODENGAGE?  
Acesse os links abaixo  
e comece a evoluir!**



**BAIXE JÁ O APLICATIVO!**



# PRINCIPAIS EQUIPAMENTOS



BARBELLS

BARRAS OLÍMPICAS



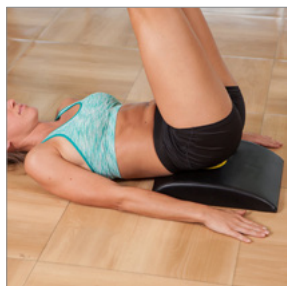
PLATES

ANILHAS OLÍMPICAS



KB

KETTLEBELLS



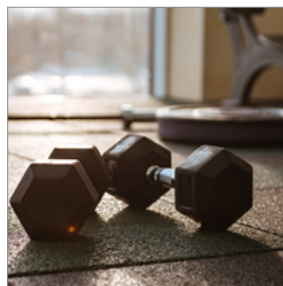
ABMATS

ALMOFADAS AUXILIARES



MEDBALLS

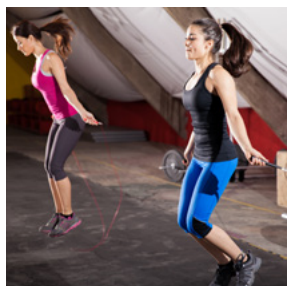
BOLAS DE PESO



DUMBBELL

HALTERES

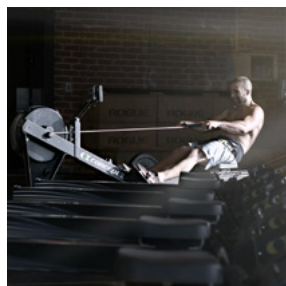
# PRINCIPAIS EQUIPAMENTOS



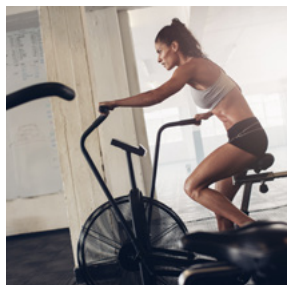
**SPEED ROPE**  
CORDA DE PULAR



**CHALK**  
MAGNÉSIO



**ROW**  
REMO



**ASSAULT AIRBIKE**  
BICICLETA



**SLED**  
TRENÓ



**ROPE CLIMB**  
CORDA

# PRINCIPAIS EXERCÍCIOS

## LPO [LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO]



CLEAN



SPLIT JERK



HANG POSITION



SNATCH



BACK SQUAT



FRONT SQUAT



THRUSTER



OVER HEAD



SUMO DEADLIFT



PUSH PRESS



DEADLIFT



BENCH PRESS



TIRE FLIP



K.B SWING



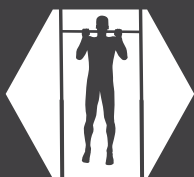
WALLBALL



FRONT LUNGE



# GINÁSTICO



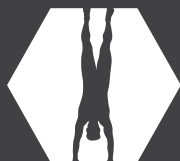
PULL-UP



PUSH UP



TOES TO BAR



HAND STAND



RING DIP



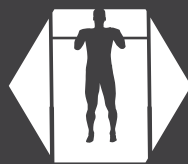
MONKEY



ROPE CLIMB



PISTOL



CHEST TO BAR



MUSCLE-UP



SIT-UP



AIR SQUAT

# CÍCLICOS



DOUBLE UNDERS



RUN



ROW



MEDBALL RUN



BOX JUMP



BURPEES



SANDBAG RUN



KB RUN

AGORA VOCÊ  
ESTÁ MAIS QUE  
PREPARADO  
PARA ENCARAR  
OS MAIS  
DIFERENTES  
TIPOS DE  
WOD