



BUSQUEDA

INICIO

QUIENES SOMOS

PROGRAMAS

PREGUNTAS FRECUENTES

CONTACTO

PROGRAMACION PARA ATLETAS DE CROSSFIT

ENTRENA CON NOSOTROS

*"Nunca sabrás de que estas hecho si nunca lo intentas"*

LO QUE EL CROSSFIT PUEDE HACER EN TU CUERPO

El CrossFit es un entrenamiento de alta intensidad y como tal, podríamos pensar que ayuda a quemar grasas así como a ganar masa muscular y quemar calorías en gran cantidad. Lo que dice la ciencia al respecto, según un estudio publicado en The Journal of Strength and Conditioning Research, es lo siguiente:

Mejora la capacidad aeróbica lo que implica que es un entrenamiento de utilidad para incrementar la resistencia y optimizar el desempeño en diferentes actividades. El VO2Max se incrementa alrededor de un 4% tanto en hombres como en mujeres.

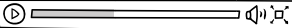
Después de 10 semanas de entrenamiento con CrossFit el peso corporal disminuye entre un 2,6% y un 3,6%, siendo mayor la pérdida de kilos entre los hombres. Esto se traduce en el logro de un IMC más saludable y alejado del sobrepeso y la obesidad.

El porcentaje de grasa corporal se reduce considerablemente, siendo un 16,1% menor entre los hombres tras el entrenamiento CrossFit y 15,9% inferior en las mujeres que practicaron esta actividad durante 10 semanas.

La masa magra se incrementa entre un 1,4% y un 2,2% siendo mayor la ganancia entre las mujeres.

TE PREPARAMOS PARA COMPETIR

<--- VIDEO ENTRENAMIENTO --->

*Nosotros te acompañamos en el camino de conquistar tus sueños..*

Programamos tu entrenamiento día a día de modo progresivo totalmente personalizado, adaptado a tu categoría y tus objetivos con una modalidad actualizada a la última tendencia del CrossFit®

INSCRIBITE AHORA Y EMPEZA A TU CAMINO AL EXITO

SUSCRIBIRSE >

CONSULTAR >



COMPRÁ TU PROGRAMA PERSONALIZADO >



APLICA TU CÓDIGO DE DESCUENTO WOD >

CONTÁCTANOS





PROGRAMACION PARA ATLETAS DE CROSSFIT

QUIENES SOMOS?



"Sin miedo al éxito."

Somos un equipo joven de atletas de CrossFit de elite liderados por nuestro capitán Rodrigo del Ferrero.

En algún momento pasamos por donde estas vos ahora.

Sabemos que es una situación dura en la vida de cualquier atleta, en un mar de incertidumbres donde el cuerpo es nuestro elemento y el corazón nuestro motor.

Es por eso que nos nutre de satisfacción poder transmitir todo nuestro conocimiento y sabiduría a aquellas personas que comparten nuestro pasión por el Crossfit.

Donde rendirse no es una opción.

POR QUÉ WAR ZONE ?

Porque queremos que aproveches al máximo tu entrenamiento

Con nuestra planificación sea cual sea tu condición física, trabajaremos juntos para prepararte, llevaremos tu entrenamiento a otro nivel y viviremos una experiencia diferente cada día.

Con una adaptación personalizada a tu rutina y objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Con un seguimiento permanente de nuestro staff.

Brindamos soporte nutricional para incrementar tu rendimiento.

Abarcamos todas las áreas del entrenamiento, desde la técnica, hasta la movilidad y estiramiento para lograr el mejor desempeño.

Podes hacerlo desde cualquier parte del país o del exterior, sea cual sea tu idioma.

RODRIGO DEL FERRERO

Head Coach



Rodrigo es nuestro Head Coach, un apasionado de la disciplina del CrossFit®.

Con mas de 5 años de experiencia en el entrenamiento y competición es quien lidera este staff y quien realiza las planificaciones de modo personal, sus modificaciones y actualizaciones según los últimos estándares del Crossfit®.

CONTACTANOS



09:52 AM



- WAR ZONE PROGRAM -

CROSSFIT TRAINERS GROUP



Buscar

INICIO

QUIENES SOMOS

PROGRAMAS

PREGUNTAS FRECUENTES

CONTACTO

PROGRAMACIÓN PARA ATLETAS DE CROSSFIT

QUIENES SOMOS?



"Sin miedo al éxito."

Somos un equipo joven de atletas de CrossFit de elite liderados por nuestro capitán Rodrigo del Ferrero.

En algún momento pasamos por donde estas vos ahora.

Sabemos que es una situación dura en la vida de cualquier atleta, en un mar de incertidumbres donde el cuerpo es nuestro elemento y el corazón nuestro motor.

Es por eso que nos nutre de satisfacción poder transmitir todo nuestro conocimiento y sabiduría a aquellas personas que comparten nuestra pasión por el Crossfit

Donde rendirse no es una opción...

POR QUÉ WAR ZONE?

Porque queremos que aproveches al máximo tu entrenamiento

Con nuestra planificación sea cual sea tu condición física, trabajaremos juntos para prepararte, llevaremos tu entrenamiento a otro nivel y viviremos una experiencia diferente cada día.

Con una adaptación personalizada a tu rutina y objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Con un seguimiento permanente de nuestro staff.

Brindamos soporte nutricional para incrementar tu rendimiento.

Abarcamos todas las áreas del entrenamiento, desde la técnica, hasta la movilidad y estiramiento para lograr el mejor desempeño.

Podes hacerlo desde cualquier parte del país o del exterior, sea cual sea tu idioma.

Animáte a entrenar de forma profesional y sin límites.

RODRIGO DEL FERRERO

Head Coach



Rodrigo es nuestro Head Coach, un apasionado de la disciplina del CrossFit®.

Con mas de 5 años de experiencia en el entrenamiento y competición es quien lidera este staff y quien realiza las planificaciones de modo personal, sus modificaciones y actualizaciones según los últimos estándares del Crossfit®.

CONTÁCTANOS



DESARROLLADO POR GHT DEVELOPERS - 2022

Copyright © 2022 Warriors Home S.A.



PROGRAMACION PARA ATLETAS DE CROSSFIT

PROGRAMAS



"La diferencia entre lo posible y lo imposible depende de la voluntad."

Nuestros programas de CrossFit están basados en el entendimiento actual del deporte.

Apuntan básicamente a mejorar las capacidades físicas básicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

CONOCE LAS DISTINTAS CATEGORÍAS:

SCALED:



Buscamos formar bases sólidas, para un buen desenvolvimiento del atleta en su futuro.

Parámetros necesarios:

Pull up (con o sin banda)

Push up/ pike push up

Simple unders

Snatch h:30/m:20

Clean h:40/m:30

Deadlift h:70/m:50

La modalidad de trabajo consistirá en un único turno, de aproximadamente 1.30/2 hs.

El esquema semanal de entrenamiento será de 5 semanales más 1 descanso activo.

< VER MAS

< CONFIRMAR

RX:



Es una planificación en la que recomendamos que permanezcas hasta que dominas todos los movimientos y técnicas de levantamiento.

Parámetros

Bar muscle up

C2B

Pull up

TBT

Pistols

DU

Snatch h: 50k /m: 35k

Clean h:50k /m: 50k

Deadlift h:120k /m: 70k

Su modalidad de trabajo será de un turno único de 1.30/2hs.

El esquema semanal de entrenamiento será de 5 semanales y 1 descanso activo.

< VER MAS

< CONFIRMAR

ELITE:



Es una planificación de crossfit, basada en el entendimiento actual del deporte.

Apunta a mejorar capacidades físicas básicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, teniendo en cuenta las competencias más importantes del calendario.

Este programa va orientado aquellos deportistas que quieran llegar al más alto nivel de crossfit.

Es para aquellos atletas que posean el tiempo para realizar dos turnos diarios.

No olvidar que el nivel elite no es solo una categoría más dentro del Crossfit, sino que es todo un estilo de vida. Lleva consigo una buena alimentación, un mínimo de 8 horas de sueño, trabajos de movilidad y flexibilidad diarios y mucho compromiso.

Parámetros

Todos los movimientos de crossfit.

Snatch h:40/m:70

Clean h: 120/m: 90

Deadlift h:180/ m:120

Su modalidad de trabajo será de dos turnos de 2/2.30hs.

El esquema semanal de entrenamiento será de 5 días y 1 día de descanso activo.

< VER MAS

< CONFIRMAR

Si no sabes que categoría sos, comunicate con nosotros y te asesoramos

[IR A CONTACTO](#)

CONTACTANOS



PROGRAMACION PARA ATLETAS DE CROSSFIT

PREGUNTAS FRECUENTES



A quienes están orientadas las programaciones?

Las programaciones están dirigidas a todas aquellas personas que deseen mejorar su rendimiento en la disciplina del Crossfit®, ello con total independencia del nivel de habilidad y los pesos de levantamiento.

Contamos con la capacidad y experiencia para realizar planificaciones a todos los niveles, desde los iniciales como Scaled, hasta los mas elevados como la categoría de Elite.

Las planificaciones son adaptadas a todos los sexos y edades a partir de los 16 años.

Qué elementos necesito para entrenar con la planificación?

Los elementos básicos con los que debes contar son: barras, discos, dumbbells, cajón de salto, soga de salto, rack tanto para sentadillas como para pull up, k2e, tlb, etc.

La planificación también incluirá máquinas como Remo o Assault bike, para quienes puedan contar con ellas, y para quienes no, contarán con ejercicios que los reemplacen produciendo estímulos similares.

Si no contás con alguno de estos elementos, comentamos y buscamos la adaptación del movimiento.

Cuentan con la categoría de Intermedios?

Si, contamos con la planificación para intermedios, la misma no se encuentra publicada actualmente en la página porque está siendo actualizada a los nuevos estándares.

Te sugerimos que para mas información te comuniques con nosotros a través de nuestro in box.

[IR A CONTACTO](#)

Cuál ese medio de comunicación con los coach?

La comunicación es a través de la app WARZONE PROGRAM.

Una vez que estas inscripto y se acredita el pago podrás bajar la aplicación a tu celular y desde allí visualizar no solo tu programación, sino que además podrás subir tus scores diarios y conversar con tu coach.

Las programaciones son mensuales?

No. Si bien el abono de inscripción si es mensual, la planificación es semanal

Por lo tanto encontrarás en la app la programación de la semana todos los días domingo.

CONTACTANOS





- WAR ZONE PROGRAM -

CROSSFIT TRAINERS GROUP

¿BUSCAR?

INICIO QUIENES SOMOS PROGRAMAS PREGUNTAS FRECUENTES CONTACTO

PROGRAMACIÓN PARA ATLETAS DE CROSSFIT

PREGUNTAS FRECUENTES



A quienes están orientadas las programaciones?

Las programaciones están dirigidas a todas aquellas personas que deseen mejorar su rendimiento en la disciplina del Crossfit®, ello con total independencia del nivel de habilidad y los pesos de levantamiento.

Contamos con la capacidad y experiencia para realizar planificaciones a todos los niveles, desde los iniciales como Scaled, hasta los mas elevados como la categoría de Elite.

Las planificaciones son adaptadas a todos los sexos y edades a partir de los 16 años.

Qué elementos necesito para entrenar con la planificación?

Los elementos básicos con los que debes contar son: barras, discos, dumbbells, cajón de salto, soga de salto, rack tanto para sentadillas como para pull up, k2s, ttt, etc.

La planificación también incluirá máquinas como Remo o Assault bike, para quienes puedan contar con ellas, y para quienes no, contarán con ejercicios que los reemplacen produciendo estímulos similares.

Si no contás con alguno de estos elementos, comentamos y buscamos la adaptación del movimiento.

Cuentan con la categoría de Intermedios?

Si, contamos con la planificación para intermedios, la misma no se encuentra publicada actualmente en la página porque esta siendo actualizada a los nuevos estándares.

Te sugerimos que para mas información te comuniques con nosotros a través de nuestro in box.

[IR A CONTACTO](#)

Cuál ese medio de comunicación con los coach?

La comunicación es a través de la app WAR.ZONE PROGRAM.

Una vez que estas inscripto y se acredita el pago podrás bajar la aplicación a tu celular y desde allí visualizar no solo tu programación, sino que ademas podrás subir tus scores diarios y conversar con tu coach.

Las programaciones son mensuales?

No. Si bien el abono de inscripción si es mensual, la planificación es semanal.

Por lo tanto encontrarás en la app la programación de la semana todos los días domingo.

CONTACTANOS



DESARROLLADO POR DMF DEVELOPERS - 2022

Copyright © 2022 Warzone Home SA

PROGRAMACION PARA ATLETAS DE CROSSFIT

CONTACTÁNOS



Estamos para asesorarte, ponéte en contacto con nosotros.

Encontranos en nuestra sede de Mar del Plata, Buenos Aires.



Seguinos en redes sociales

f

WAR ZONE CROSSFIT

@

thewarzonecrossfit

t

WARZONE.CROSSFIT

Escribinos tus consultas a través de nuestro in box

NOMBRE Y APELLIDO

Required*

CORREO ELECTRÓNICO

Required*

ESCRIBIR...

< BORRAR

< ENVIAR

También podes mandarnos un correo electrónico

thewarzonecrossfit@gmail.com

Contáanos tu experiencia con nosotros

COMENTARIOS...

< BORRAR

< ENVIAR

CONTACTANOS

f

t

DESARROLLADO POR GMT DEVELOPERS - 2022

Copyright © 2022 Warriors Home S.A



- WAR ZONE PROGRAM -

CROSSFIT TRAINERS GROUP

Buscar

INICIO QUIENES SOMOS PROGRAMAS PREGUNTAS FRECUENTES CONTACTO

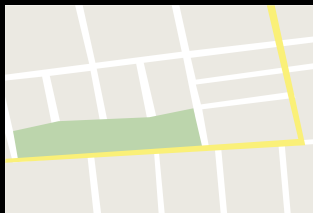
PROGRAMACION PARA ATLETAS DE CROSSFIT

CONTACTÁNOS



Estamos para asesorarte, ponete en contacto con nosotros

Encontranos en nuestra sede de Mar del Plata, Buenos Aires.



Seguinoss en redes sociales



WAR ZONE CROSSFIT



thewarzonecrossfit



WARZONE.CROSSFIT

Escribinos tus consultas a través de nuestro in box

NOMBRE Y APELLIDO

Required*

CORREO ELECTRONICO

Required*

ESCRIBIR...

< BORRAR

< ENVIAR

Mandanos un correo electrónico



thewarzonecrossfit@gmail.com

Contáenos tu experiencia con nosotros

COMENTARIOS...

< BORRAR

< ENVIAR

CONTACTANOS



DESARROLLADO POR GMT DEVELOPERS - 2022

Copyright © 2022 Warriors Home S.A