

# Supere Seus Limites: O Poder do WOD



**Mari Cavalcanti**

# 01

## **Principais Exercícios e Movimentos do CrossFit**

O CrossFit é um treino de alta intensidade que utiliza movimentos funcionais.

Esses movimentos são aplicados em diversos tipos de exercícios, criando treinos completos e desafiadores.

A seguir, vamos conhecer os principais exercícios do CrossFit e alguns exemplos de treinos (WODs) para você praticar.

# 02

## Agachamento (Squat)

- **Por que fazer?**
- O agachamento é essencial para fortalecer as pernas e o core. Ele melhora a mobilidade e é a base para vários outros movimentos.
- **Exemplo de WOD:**
- **For Time:**
  - 21 agachamentos com barra nas costas (70% do seu 1RM)
  - 400m de corrida
  - 15 agachamentos com barra nas costas
  - 400m de corrida
  - 9 agachamentos com barra nas costas
  - 400m de corrida

*RM = Repetição Máxima*

# 03

## **Levantamento Terra (Deadlift)**

- **Por que fazer?**
- Esse exercício trabalha os glúteos, pernas e costas. É ótimo para melhorar a força e a postura.
- **Exemplo de WOD:**
- **AMRAP (As Many Rounds As Possible) em 15 minutos:**
  - 10 levantamentos terra (50% do 1RM)
  - 15 box jumps
  - 20 abmat sit-ups

*RM = Repetição Máxima*

# 04

## Flexões (Push-ups)



- **Por que fazer?**
- As flexões trabalham o peito, tríceps e ombros, sendo uma ótima maneira de aumentar a força da parte superior do corpo.
- **Exemplo de WOD:**
- **For Time:**
  - 30 flexões
  - 30 agachamentos com peso
  - 30 pull-ups
  - 30 flexões

# 05

## **Puxadas na barra fixa (Pull-ups)**

- **Por que fazer?**

- A puxada na barra trabalha costas, bíceps e ombros. É essencial para melhorar a força da parte superior do corpo.

- **Exemplo de WOD:**

- **For Time:**

- 5 pull-ups
- 10 flexões
- 15 agachamentos
- Repetir por 5 rounds

# 06

## **Salto na caixa (Box jumps)**

- **Por que fazer?**
- O box jump é um exercício de explosão que melhora a coordenação e fortalece as pernas.
- **Exemplo de WOD:**
- **EMOM (Every Minute On the Minute) durante 10 minutos:**
  - 10 box jumps
  - No restante do minuto, descanse.

# 07

## Kettlebell Swings

- **Por que fazer?**
- Este exercício melhora a força do core e dos glúteos, além de ser excelente para resistência cardiovascular.
- **Exemplo de WOD:**
- **AMRAP de 12 minutos:**
  - 15 kettlebell swings
  - 20 saltos na corda
  - 25 agachamentos

# 08

## Thrusters



- **Por que fazer?**
- O Thruster combina agachamento com pressão de ombros, sendo um movimento que trabalha todo o corpo.
- **Exemplo de WOD:**
- **For Time:**
  - 21 Thrusters
  - 21 pull-ups
  - 15 Thrusters
  - 15 pull-ups
  - 9 Thrusters
  - 9 pull-ups

# 09

## Burpees

- **Por que fazer?**
- Burpees são um excelente exercício cardiovascular que trabalha todo o corpo, ajudando a melhorar resistência e queima de gordura.
- **Exemplo de WOD:**
- **For Time:**
  - 20 burpees
  - 200m de corrida
  - 20 burpees
  - 200m de corrida
  - 20 burpees

# 10

## Double-unders

- **Por que fazer?**
- O double-under trabalha a coordenação e resistência cardiovascular, sendo muito eficaz para melhorar o condicionamento físico.
- **Exemplo de WOD:**
- **EMOM durante 10 minutos:**
- 30 double-unders
- Restante do minuto para descanso

# 11

## Conclusão

Esses são apenas alguns dos principais movimentos e exercícios do CrossFit.

Todos eles têm um papel importante no desenvolvimento da força, resistência e mobilidade.

Combinados de maneiras variadas, eles formam treinos desafiadores que podem ser adaptados ao seu nível de condicionamento.

A chave é praticar com consistência e sempre buscar superar seus próprios limites.