



número 136
julho 2013 | mensal
3,5€ Continente



Guia dos alimentos

Come
melhor,
rende
mais!

POWER FITNESS
CORPO DE VERÃO
15 exercícios

**FITNESS PARA
CORREDORES**
Plano eficaz para
correr melhor

**MUDA
A FORMA
DE CORRER**
*4 dicas
para evoluir*

**TREINA
NAS FERIAS**
SUPER DICAS PARA
PRINCIPIANTES

TREINADOR PESSOAL

FITNESS TREINO EXCÊNTRICO
PEDALAR FICA EM FORMA EM 12 SEMANAS
NADAR ÁGUAS ABERTAS: 10 TRUQUES
OUTSIDE STAND UP PADDLE: DESFRUTA DAS ÁGUAS

**PROTEGE-TE
DO SOL**
CONSELHOS
ESSENCIAIS

Reportagens

Corrida Sport Life Mulher • Corrida da Mulher Porto • Campeonato Nacional de Crossfit

FOTOGRAFIA

1º CAMPEONATO NACIONAL DE CROSSFIT

Dia 9 de junho foi um dia histórico para o CrossFit nacional. Após a fase de apuramento de 15 semanas e 21 desafios, a final do primeiro campeonato nacional da modalidade elegeu os melhores "crossfitters" nacionais e superou todas as expectativas!

Por: Marta Leitão com Diogo Henriques (CrossFit Trainer - dono\CEO Crossfit Palmeira e BOX1RM)

Fotografia: Diogo Garcia (www.diogogarcia.com)

Foi no CrossFit Palmeira que se assistiu a um verdadeiro "festival de atletismo", onde estiveram presentes os melhores atletas de Crossfit nacionais, vindos um pouco de todo o país. As palavras são de Diogo Henriques, Crossfit Trainer e impulsador e coordenador deste 1º Campeonato Nacional de Crossfit, que aqui nos conta como tudo se passou.

AS FASES DE APURAMENTO

Este campeonato foi subordinado ao tema 21-15-9 que são os números das repetições do benchmark mais famoso do CrossFit, de nome "Fran". A ideia foi testar os atletas durante 21 desafios, em 15 semanas, com final a 9 de junho. Os atletas inscreveram-se em uma de quatro categorias, enquadrando-se num binómio nível de condição física/ género. Na inscrição, os atletas podiam optar por uma de duas categorias, em função da sua condição física: RX'D e Scaled, feminino e masculino. No RX'D as provas são de exigência máxima, enquanto que a categoria scaled foi vista como uma porta de entrada ao CrossFit, com elementos mais acessíveis.

A fase de apuramento (conhecida como Open) teve início em março e, por semana, os atletas tinham de efetuar uma ou duas provas. Os resultados eram colocados na nossa página, assim como a classificação da prova e a classificação geral. Para a final de dia 9 transitaram aqueles que efetuaram a maioria das provas, dando mostras de tenacidade.

ALGUNS DOS DESAFIOS QUE OS PARTICIPANTES TIVERAM DE ENFRENTAR...

Num campeonato que visava ser um real teste ao nível do CrossFit Nacional, houve um pouco de tudo. Desde provas de remo a provas onde era exigido fazer a ponte (ginástica). Muitos movimentos olímpicos e movimentação de cargas externas misturados com a habitual calistenia. Saltos para caixas, saltos à corda, entre tantos outros exercícios.

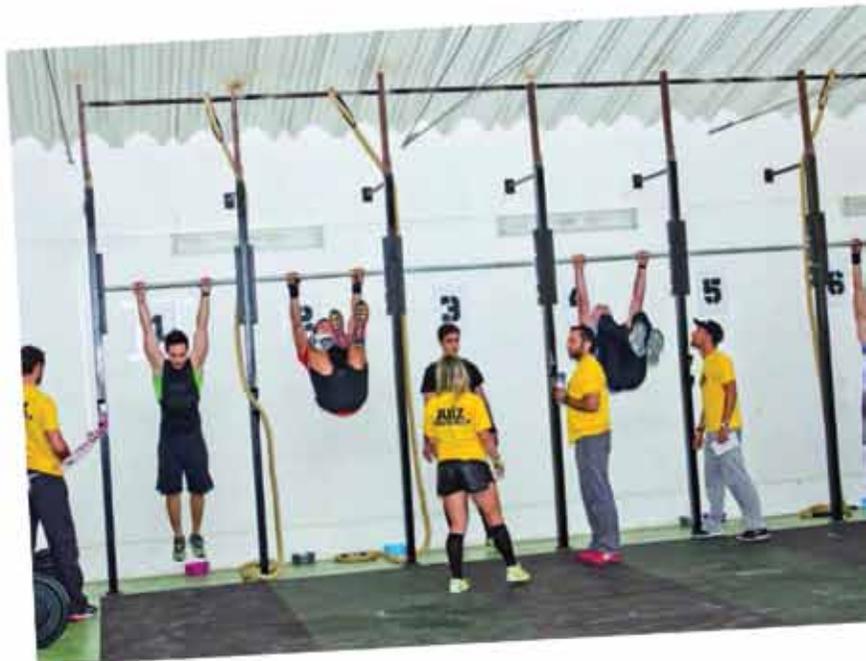
AS PROVAS DA FINAL!

Segundo Diogo Henriques, as provas da final deram muito trabalho a planear. "Foi mesmo muito difícil pela logística e porque tivemos de criar de raiz muitas ferramentas".

A primeira prova era um circuito gímnico. A segunda uma "snatch ladder" com halteres que medeavam entre os 15 e os 50kg. Depois tivemos provas diferentes para RX'D e Scaled. A terceira prova para Scaled foi um triplet com corrida, remo e wall climbs.

A terceira para RX'D foi um chipper em que os atletas tiveram de usar colete lastrado.

A quarta prova de RX'D foi de remo e Front squats. À parte da tarde passaram os 8 melhores de RX'D feminino, Scaled feminino e scaled masculino e os 12 melhores de RX'D masculino. Na final tiveram yoke carry, subidas à corda, farmer carry's, goblet squats, snatch, muscle ups. Foi um festival de atletismo.



"Embora eu estivesse à espera de uma final ao mais alto nível, acho que as expectativas mais exigentes foram superadas"





Na foto, Diogo Henriques, organizador do evento, a ajudar as provas na final do 1º Campeonato Nacional de CrossFit

DIOGO HENRIQUES

Faz o balanço do evento...

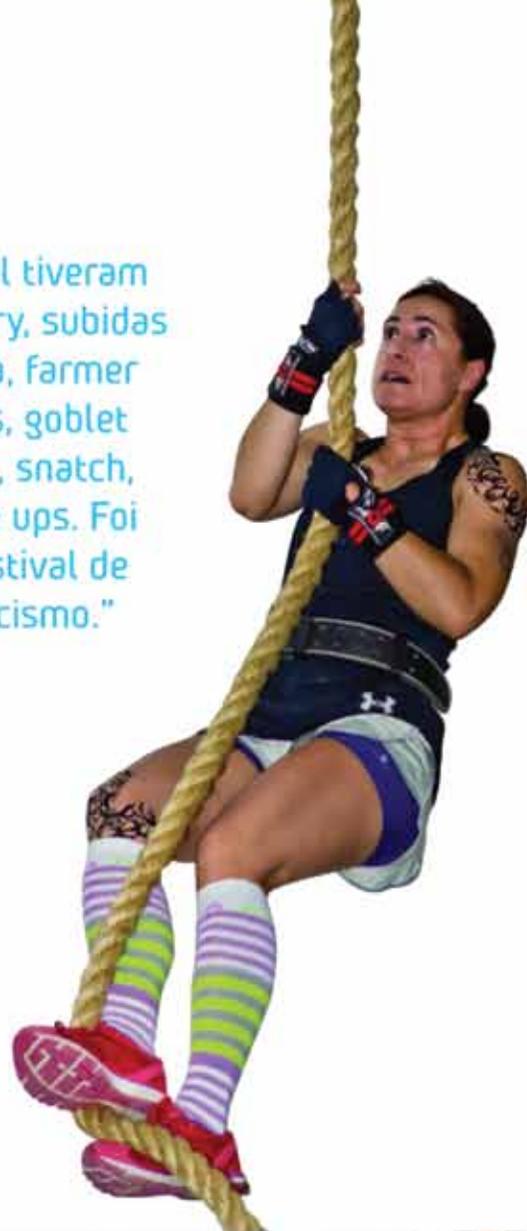
Sport Life: Como foi o processo de colocar o 1º campeonato nacional de crossfit em pé?

Diogo Henriques: O processo foi complexo. O facto de ter ajudado os CrossFit Games European Regionals o ano passado ajudou-me imenso por um lado, mas por outro obrigou-me a elevar a fasquia a um nível que talvez não fosse expectável por muita gente, dada a tenra idade que o CrossFit nacional tem. O meu papel foi de tal modo absorvente e desgastante que a família sofreu com isso. Felizmente tenho comigo um grupo muito restrito de amigos que ajudam a concretizar as minhas ideias nas áreas onde tenho mais dificuldades. Sem esquecer os meus "beta testers" (Hugo Cavaco e Sónia Alves) que são as minhas cobaias no centro de treinos.

SL: O que tens a dizer sobre a prestação geral dos vencedores?

D. H.: Pessoalmente conhecia a maioria. Se a minha vida profissional me permitisse, estaria com muitos deles com mais frequência pois considero-os uma segunda família. Outros, não conhecendo pessoalmente, tinha seguido a sua prestação ao longo da fase open e estava a contar com ótimas prestações. Não saí defraudado, bem pelo contrário. Tive oportunidade de me sentar já no final, em plena arena, e deliciar-me com o espetáculo proporcionado por estes enormes atletas. Embora eu estivesse à espera de uma final ao mais alto nível, acho que as expectativas mais exigentes foram superadas. Foi brutal!

"Na final tiveram yoke carry, subidas à corda, farmer carry's, goblet squats, snatch, muscle ups. Foi um festival de atleticismo."



OS NÚMEROS DO 1º CAMPEONATO NACIONAL DE CROSSFIT

Inscreveram-se no total cerca de **108** atletas:

Scaled feminino - **22**

Scaled masculino - **22**

RX'D feminino - **12**

RX'D masculino - **64**

Os números da final

78 atletas **45** membros de staff
cerca de **200** espetadores

SL: Como avalia o potencial do Crossfit nacional?

D. H.: Aquilo que nos falta no panorama nacional, falta-nos em qualquer outro desporto, número. Qualidade temos muita e, acima dela temos duas características muito portuguesas descritas por Camões, engenho e arte. Mas em pouco número. Como treinador, espero repetir o feito deste ano e voltar a estar presente nos regionais Europeus de 2014, juntamente com um ou outro treinador e atleta nacional. Creio que, por aquilo que foi demonstrado nesta final, tal será possível. Mas, um passo de cada vez. Agora há que aproveitar a dinâmica criada por esta final no CrossFit Palmela e trabalhar em quantidade e qualidade. Temos muito trabalho pela frente.

SL: Melhores momentos... ?

D. H.: Existem dois momentos muito marcantes. Um foi a prova de yoke do Pedro Vasconcelos. O centro de treino

E OS VENCEDORES FORAM:

	RX'D feminino	RX'D masculino	Scaled Feminino	Scaled Masculino
1*	Sónia Alves	Bruno Militão	Tânia Galvão	Paulo Patronilho
2*	Marta Páscoa	Hugo Cavaco	Ana R. Ramires	Artur Sayal
3*	Ana R. Sebastião	Ricardo Pereira	Ana Saramago	Marco Gonçalves
4*	Cátia Gomes	Miguel Tereno	Tânia F. Rosa Luís	Hugo Falcão
5*	Elsa Leite	Marco Poço	Cátia Sousa	Jorge Ortiz

Prémio "espírito CrossFit" - Pedro Vasconcelos

quase vinha abaixo com tanta energia positiva em redor dum pequeno grande atleta de 63kg que, contra todas as perspetivas, triturou um yoke com 170kg de peso total, subidas à corda apenas a braços e manipulou uma slam ball de 30kg com uma força de vontade indomável. A outra foi o reconhecimento do trabalho hercúleo necessário para levar uma ideia destas em frente. Sentir o apreço destas pessoas fantásticas nos últimos dias tem sido extraordinário.

SL: Que balanço final fazes?

D. H.: O balanço é, sem sombra de dúvida, extremamente positivo. Foi de tal modo gratificante que muito dificilmente esqueceremos o que foi vivido neste evento. Na semana que antecedeu a final dormimos talvez umas 10 horas e eu só queria que tudo acabasse. Agora, estou motivadíssimo para fazer algo ainda melhor para o ano que vem no CrossFit Palmela. E já estou a trabalhar nisso...

