

Introducción al Cross Training



¿Qué es el Cross Training y para qué sirve?



Definición de Cross Training

Cross training (entrenamiento cruzado) es un método de entrenamiento que trabaja el cuerpo de forma integral, combinando ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular en una misma sesión. Utiliza movimientos variados para mejorar la condición física general y el rendimiento funcional.



Origen del Cross Training

Surgió para preparar a policías, militares y bomberos, pero hoy está adaptado para todo tipo de personas.



Habilidades físicas que mejora

Mejora múltiples habilidades físicas como fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad, agilidad y coordinación.



Beneficios actuales

Ayuda a mejorar la forma física y la salud general.



Principios del método

Se basa en la variabilidad y progresión constante, evitando la monotonía y promoviendo un desarrollo equilibrado mediante ejercicios dinámicos y retadores cada día.

Diferencias entre Cross Training y CrossFit

Cross Training: Concepto amplio de entrenamiento funcional

- Cross Training es un concepto amplio que engloba cualquier entrenamiento funcional combinando distintos ejercicios para mejorar la condición física general.
- Puede incluir correr, nadar, ciclismo y circuitos variados.

CrossFit: Marca y modalidad de entrenamiento específica

- CrossFit es una marca y modalidad específica dentro del Cross Training, caracterizada por ejercicios de alta intensidad y metodologías propias con una comunidad definida.
- Usa WODs específicos como AMRAP, EMOM y Benchmark WODs, enfocándose en halterofilia y gimnasia.

Metodologías y Ejemplos de Entrenamiento en Cross Training

DEATH BY

Incrementar repeticiones por minuto hasta fallo. Ejemplo: burpees.

Benchmark WODs: Entrenamientos estándar para medir progreso. Ejemplo: "Fran" con 21-15-9 thrusters y dominadas.

Hero WODs: Entrenamientos intensos en honor a héroes. Ejemplo: "Murph" con carrera, 100 pull-ups, 200 push-ups y 300 squats.



AMRAP (As many rounds/reps as posible)

Completar tantas rondas o repeticiones como sea posible en un tiempo. Ejemplo: 20 minutos con 5 sentadillas, 5 flexiones, 5 abdominales.

EMOM (Every Minute On the Minute)

Hacer un número fijo de repeticiones cada minuto. Ejemplo: 5 sentadillas, 5 flexiones y 5 abdominales cada minuto durante 15 minutos.



Chipper

Serie larga de ejercicios secuenciales. Ejemplo: 100 sentadillas, 80 flexiones, 60 abdominales, 40 wall balls.



Tabata

8 rondas de 20 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso, ideal para alta intensidad.



Estaciones

Rotar entre ejercicios como por ejemplo: sentadillas, kettlebell swings, dominadas y saltos al cajón. Puede ser por tiempo o por repeticiones.

Ejemplo de Ejercicios Comunes en Cross Training



01

Ejercicios básicos de fuerza y resistencia

Sentadilla libre (Air Squat)

Wall Ball con balón medicinal

Thrusters (sentadilla con peso y empuje de barra)

Kettlebell Swing

02

Ejercicios cardiovasculares y de cuerpo completo

Ergómetro (remo indoor)

Burpees

Saltos al cajón (Box Jump)

Cuerda para saltar (Jump Rope)

03

Ejercicios de calistenia y habilidad

Dominadas (Pull Ups)

Flexiones (Push Ups)

Muscle Ups

Ejercicio Básico: Thrusters



https://youtu.be/L219ltL15zk?si=j7zhXk4_xN0u6hUm

1

Descripción general del Thruster

El Thruster combina una sentadilla frontal con un empuje de barra por encima de la cabeza en un solo movimiento fluido.

2

Paso 1: Posición inicial

Posición inicial con la barra en los hombros.

3

Paso 2: Ejecución de la sentadilla

Realizar una sentadilla profunda manteniendo la espalda recta y el core activo.

4

Paso 3: Empuje y finalización

Al subir, impulsarse con fuerza extendiendo las piernas y empujar la barra sobre la cabeza hasta el bloqueo completo.

Mantener el control y estabilidad durante toda la ejecución.

Ejercicio Básico: Kettlebell swing



<https://youtu.be/mKDIuUbH94Q?si=OOq8eTnNjxdBGR1g>

1

Introducción al Kettlebell Swing

El Kettlebell Swing es un ejercicio dinámico con pesa rusa que potencia cadera y brazos.

2

Paso 1: Posición inicial

Comienza con un peso muerto para colocar la kettlebell a la altura de la cadera.

3

Paso 2: Movimiento de balanceo

Desde ahí, balancea la pesa rusa usando la fuerza de la cadera, llevando el kettlebell por delante y hasta por encima de la cabeza.

4

Paso 3: Control en la bajada

Controlar el movimiento en la bajada para repetir sin perder técnica.

Este ejercicio mejora la potencia, la resistencia muscular y la coordinación.



1

Importancia del remo indoor

El remo indoor es ideal para entrenamiento cardiovascular y coordinación.

2

Posición inicial

Sentarse con piernas flexionadas y torso ligeramente inclinado hacia delante.

3

Agarrar el remo

Agarrar el remo con los brazos extendidos.

4

Secuencia del impulso

Impulsar primero con las piernas, luego con el torso y finalmente con los brazos, llevando el mango al pecho.

5

Retorno

Regresar a la posición inicial invirtiendo el orden de movimiento de manera fluida.

Favorece resistencia cardiovascular y muscular.

https://youtu.be/w62Ov9jQ3gU?si=2LSMeU2TTbe-y_uw

Ejercicio Básico: Ergómetro (Remo Indoor)

Ejercicio Básico: Dominadas



1

Importancia de las dominadas

Las dominadas fortalecen la espalda y brazos, siendo un ejercicio clave en Cross Training.

Desarrollan fuerza y control corporal.

2

Colocación de las manos

Colocar las manos sobre la barra con una anchura cómoda, preferiblemente más amplia que los hombros para enfatizar la espalda.

3

Ejecución del movimiento

Colgar con los brazos extendidos, mantener abdomen activado y elevar el cuerpo hasta que la barbilla supere la barra.

Controlar la bajada evitando soltarse para repetir el ejercicio.

4

Adaptación para principiantes

Para principiantes, las gomas elásticas pueden facilitar la realización reduciendo el peso corporal.

Material y Equipamiento en el Box



03

Equipamiento para Ejercicios de Cardio y Fuerza

Cuerdas gruesas (battle ropes), anillas y combas para saltar.

01

Barras y Discos para Halterofilia

Barras olímpicas, discos de goma y cierres para halterofilia.

02

Balones para Entrenamiento Funcional

Balones medicinales, slam balls y balones para Wall Ball.

05

Equipo de Protección y Soporte

Muñequeras, rodilleras, cinturones lastrados y calleras para protección y soporte.

Estos materiales facilitan la realización de variedad de ejercicios y reducen riesgos de lesión durante el entrenamiento.

Organización de una Clase de Cross Training



Lugar y Duración de la Clase

Lugar: Box, el gimnasio especializado.

Duración: aproximadamente 1 hora.



Partes de la Clase de Cross Training

Calentamiento para preparar el cuerpo.

Técnica para aprender movimientos correctos. Trabajo de fuerza para desarrollar musculatura.

WOD (Workout of the Day), la rutina principal del día.

Vuelta a la calma.



Supervisión, Entrenamiento Libre y Normas

El coach supervisa y guía durante toda la clase.

Horas de entrenamiento libre denominadas Open Box.

Importante respetar normas y etiqueta del Box para buen ambiente y seguridad.

Léxico Básico en Cross Training para Principiantes

WOD: Workout Of the Day, entrenamiento del día que cambia constantemente.

BOX: gimnasio especializado de Cross Training.

AMRAP: tantas repeticiones o rondas como puedas en un tiempo definido.

EMOM: repeticiones asignadas que se hacen cada minuto.

Thrusters: sentadilla con barra seguida de empuje sobre la cabeza.

Kettlebell: pesa rusa utilizada en diversos ejercicios.

Pull Up: dominadas para fortalecer la parte superior.

Muscle Up: dominada que continúa con una elevación sobre la barra.

Snatch: levantamiento en un solo movimiento (usado en CrossFit).

Familiarizarse con estas palabras facilita la integración y comprensión en el Box.

Conclusión: ¿Por qué empezar en Cross Training?

Mejora integral de la salud

El Cross Training mejora tu salud física y mental al aumentar fuerza, resistencia, agilidad y coordinación integral.

Preparación para una vida activa

Te prepara para una vida activa y saludable, facilitando actividades cotidianas y deportivas.



Ambiente de equipo y motivación

Además fomenta un ambiente de equipo y camaradería en el Box, motivando la superación personal día a día.

Método eficaz y entretenido

La variedad, intensidad adaptada y el progreso visible rápidamente lo convierten en un método eficaz y entretenido para todas las edades y niveles.



Webgrafía

- Bozal, C. (2025, 30 junio). Qué es el Cross Training, para qué sirve y a quién va dirigido. PICSIL. [https://picsilSPORT.com/blogs/noticias/que-es-el-crossfit?](https://picsilSPORT.com/blogs/noticias/que-es-el-crossfit?tw_source=google&tw_adid=&tw_campaign=22999431273&tw_kwdid=&gad_source=1&gad_campaignid=23005633877&gbraid=0AAAAACSWj1xVUnFbj88_g01_V2nOGXmaD&gclid=Cj0KCQiAprLLBhCMARIsAEDhdPfliPOXnHOqYufnAnLfd73IPPlt1r2y7ACIUicohIGbyJHT6LzRtbEaAmYSEALw_wcB)
- Fit, G. (2023, 13 septiembre). 5 WOD básicos para principiantes en Cross Training. GO Fit ES. <https://go-fit.es/blog/ejercicio/crosstraining-ejercicios-principiantes/>
- Pizzurno, P. (2025, 17 junio). Metodologías de Entrenamiento en CrossFit, Crosstraining / HIFT - High Fitness. High Fitness. <https://cursoshighfitness.com/metodologias-de-entrenamiento-en-crossfit-crosstraining-hift/#:~:text=1.,compitan%20consigo%20mismos%2C%20mejorando%20gradualmente>.
- Sport, F. (s. f.). Todo lo que debes saber antes de tu primera clase de Cross training – Blog de Fitness de Forum Sport. Blog de Fitness de Forum Sport -. <https://www.forumsport.com/es-es/blogs/fitness/todo-lo-que-debes-saber-antes-de-tu-primera-clase-de-cross-training/>