

UNA RUTA SIMPLE PARA EMPEZAR

Guía de estudio CrossFit Level 1

Aprende los fundamentos del L1
sin complicarte con todo el manual a la vez.

01 **ENTIENDE**

La metodología y las ideas que sostienen el entrenamiento.

02 **PRACTICA**

Los movimientos y cómo reconocer errores de ejecución.

03 **REPASA**

Con preguntas cortas antes de pasar al siguiente tema.

Para futuros entrenadores, atletas y personas que quieren comprender la metodología antes de tomar el curso.

Importante: esta es una guía independiente; no es una publicación oficial de CrossFit ni sustituye la Guía de Entrenamiento Level 1.

10 DÍAS DE ESTUDIO

40 minutos por día · práctica + comprensión + repaso



01 · RUTA DE APRENDIZAJE

Tu plan de estudio en 10 días

Estudia con el manual oficial abierto. El propósito de cada día es poder explicar el tema con tus propias palabras y ponerlo en práctica.

DÍA	TEMA	META DEL DÍA
1	¿Qué es CrossFit?	Explicar movimientos funcionales, variación e intensidad relativa.
2	¿Qué es fitness?	Identificar capacidad de trabajo y modelos de condición física.
3	Las tres sentadillas	Diferenciar air, front y overhead squat.
4	Los tres presses	Distinguir shoulder press, push press y push jerk.
5	Levantamientos	Reconocer deadlift, SDHP y medicine-ball clean.
6	4 movimientos extra	Repasar pull-up, thruster, muscle-up y snatch.
7	Técnica e intensidad	Explicar mecánica → consistencia → intensidad.
8	Nutrición	Relacionar calidad, cantidad y macronutrientes.
9	Programación y seguridad	Comprender variación, escalamiento y decisiones seguras.
10	Repaso final	Contestar preguntas y revisar los errores.

Rutina diaria recomendada: 40 minutos

15 min LEE	10 min EXPLICA	10 min PRACTICA	5 min REPASA
----------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------

Consejo: si no puedes explicar una idea sin leerla, vuelve a estudiarla. Memorizar nombres no es lo mismo que comprender.

02 · FUNDAMENTOS

Las 6 ideas que debes dominar

Aprende primero el significado. Después memoriza los términos usados en el manual.

1. ¿Qué es CrossFit?

Movimientos funcionales constantemente variados ejecutados a alta intensidad relativa. **Pregunta guía:** ¿por qué la misma intensidad no sirve para todos?

2. ¿Qué es fitness?

Capacidad de trabajo en amplios dominios de tiempo y modalidades. Revisa las diez capacidades físicas, el modelo del Hopper y el rendimiento medible.

3. Intensidad y potencia

En términos físicos, **potencia = trabajo / tiempo**. La intensidad se adapta a la capacidad y experiencia del atleta.

4. Mecánica → Consistencia → Intensidad

Primero realizar un movimiento de forma adecuada; luego repetirlo de manera consistente; después elevar la exigencia de manera apropiada.

5. Nutrición

Comprende la importancia de la **calidad y cantidad** de alimentos, y el papel de proteínas, carbohidratos y grasas. No basta con aprender una dieta de memoria.

6. Programación, escalamiento y seguridad

Variar no significa improvisar. El objetivo es seleccionar estímulos útiles y adaptarlos al individuo. Ante dolor agudo o síntomas preocupantes, detener y evaluar.

AUTOEVALUACIÓN: explica los seis conceptos sin mirar esta página.

03 · PRÁCTICA

Mapa de los 13 movimientos

En el L1 se trabajan nueve movimientos fundamentales y cuatro adicionales. La meta es reconocer posiciones, puntos de ejecución, errores y correcciones.

SENTADILLAS

Air Squat · Front Squat · Overhead Squat

Revisa la trayectoria de la cadera, la estabilidad, la profundidad y el control de la postura.

PRESSES

Shoulder Press · Push Press · Push Jerk

Observa la contribución de piernas y cadera y cómo cambia la recepción del peso.

LEVANTAMIENTOS

Deadlift · Sumo Deadlift High Pull · Medicine-Ball Clean

Identifica posición inicial, extensión de cadera, trayectoria de la carga y recepción.

ADICIONALES

Pull-up · Thruster · Muscle-up · Snatch

Estudia progresiones y principales puntos de ejecución. No es necesario dominarlos físicamente para empezar a entenderlos.

Una ficha sencilla para cada movimiento

1. PREPARACIÓN: ¿cómo inicia?
2. EJECUCIÓN: ¿qué debe pasar?
3. OBSERVACIÓN: ¿qué error puede aparecer?
4. CORRECCIÓN: ¿qué indicación concreta darías?

Ejemplo rápido: Air Squat

Observa talones en el suelo, profundidad y extensión al finalizar. Si los talones se levantan, identifica primero si el problema viene de la posición, el balance o la movilidad, y adapta la enseñanza en consecuencia.

Practica con supervisión adecuada, sin priorizar carga o velocidad por encima de la calidad del movimiento.

04 · PRÁCTICA ACTIVA

Mini examen de repaso

Marca una sola respuesta por pregunta. No consultes el manual hasta finalizar. Este cuestionario es de práctica independiente; no reproduce preguntas oficiales.

1. ¿Cuál describe mejor la metodología de CrossFit?

- ☐ A. Solo levantar pesas
- ☐ B. Movimientos funcionales, variación constante e intensidad relativa
- ☐ C. Entrenar al máximo todos los días

2. Fitness en CrossFit se relaciona principalmente con:

- ☐ A. Capacidad de trabajo en tiempos y modalidades amplios
- ☐ B. Solo levantar más kilos
- ☐ C. Conseguir una frecuencia cardiaca específica

3. En el enfoque físico, potencia es:

- ☐ A. Peso corporal dividido entre esfuerzo
- ☐ B. Frecuencia de entrenamiento
- ☐ C. Trabajo dividido entre tiempo

4. ¿Qué ocurre antes de elevar apropiadamente la intensidad?

- ☐ A. Se escoge siempre el movimiento Rx
- ☐ B. Se trabajan mecánica y consistencia
- ☐ C. Se elimina el calentamiento

5. ¿Cuál es una tríada fundamental?

- ☐ A. Air Squat, Front Squat, Overhead Squat
- ☐ B. Thruster, Burpee, Double-under
- ☐ C. Row, Run, Bike

6. ¿Cuál es uno de los cuatro movimientos adicionales?

- ☐ A. Box jump
- ☐ B. Snatch
- ☐ C. Sit-up

05 · COMPRUEBA LO APRENDIDO

Termina la evaluación

7. Escalar un entrenamiento significa:

- ☐ A. Hacerlo necesariamente más fácil para todos
- ☐ B. Mantener siempre el peso prescrito
- ☐ C. Adaptar su exigencia preservando el estímulo previsto

8. Respecto a nutrición, conviene entender:

- ☐ A. Solo las calorías
- ☐ B. Calidad, cantidad y función de macronutrientes
- ☐ C. Una regla idéntica para todas las personas

9. ¿Qué caracteriza una variación con intención?

- ☐ A. Elegir ejercicios al azar
- ☐ B. Programar de acuerdo con objetivos y necesidades
- ☐ C. Repetir exactamente lo mismo cada día

10. Si alguien siente dolor agudo durante un movimiento:

- ☐ A. Se detiene y se evalúa la situación
- ☐ B. Se recomienda que acelere para terminar
- ☐ C. Se agrega más carga

Clave de respuestas y explicaciones breves

1. B · Definición metodológica	6. B · El snatch es adicional
2. A · Capacidad de trabajo	7. C · Escalar preservando estímulo
3. C · Potencia = trabajo / tiempo	8. B · Calidad, cantidad y macros
4. B · Mecánica y consistencia	9. B · Variación intencional
5. A · Tríada de sentadillas	10. A · Seguridad primero

Si fallaste una respuesta, vuelve al día correspondiente del plan; explica el concepto y repite el cuestionario.

06 · SIGUIENTE PASO

Checklist final y fuentes

Antes de realizar el curso, comprueba que puedes explicar los fundamentos y observar movimientos con criterio.

- ☐ Puedo definir CrossFit y explicar sus tres elementos.
- ☐ Sé qué significa fitness como capacidad de trabajo.
- ☐ Entiendo la progresión mecánica → consistencia → intensidad.
- ☐ Puedo identificar las tres familias de movimientos fundamentales.
- ☐ Puedo nombrar los cuatro movimientos adicionales.
- ☐ Puedo describir un error observable y una corrección sencilla.
- ☐ Entiendo por qué y para quién se escala un workout.
- ☐ Distingo calidad y cantidad en nutrición.
- ☐ Sé que ante señales de riesgo debo priorizar la seguridad.

Consulta siempre el material oficial

↗ Guía de Entrenamiento Level 1, español Latinoamérica

https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Latin_American.pdf

↗ Curso oficial Level 1: preparación y requisitos

<https://www.crossfit.com/es-ES/certificate-courses/level-1>

Recuerda

La meta del estudio no es memorizar una lista de términos. Es comprender una metodología, identificar buena ejecución y aprender a tomar decisiones de entrenamiento responsables.

El material de CrossFit pertenece a sus respectivos titulares. Esta guía es un resumen educativo independiente y no implica afiliación, autorización ni certificación por CrossFit, LLC. Consulta siempre versiones y políticas vigentes en el sitio oficial.