



GUÍA DE TEST Diciembre 2025

CROSSWODS:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
1RM Back Squat	8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- romper paralelo - sin ayuda	
1RM Push Press	8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- extender codos - aguantar arriba 2" antes de bajar	
Haltero (snatch)	1x 4 high pull 4 power snatch 4 overhead squat 8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- bloquear codos al encajar -aguantar 2" estable antes de bajar - si por falta de experiencia se prefiere hacer power, especificarlo al apuntar resultado	
1RM Deadlift	8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- extender cadera - aguantar 2" arriba antes de bajar	
Squat clean and jerk	8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- se tiene que bajar a squat - se permite push jerk, slip jerk o squat jerk - bloquear codos al encajar jerk - aguantar 2" antes de bajar	
Fran (21-15-9): - thrusters 43kg/29kg - pull ups	Thrusters 10xbar 6x50% peso final 4x peso final Pull ups 10xkipping 4-6 pull ups	- En el thruster cada rep incluye front squat profunda + press hombros bloqueando codos - En las pull ups se puede usar kipping, hay que pasar barbilla por encima de barra y extender codos en cada rep	

FUNCIONAL:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
Máx. Squats pesadas en 1 minuto	- 15" sentadilla isométrica 90o + 30" sentadilla profunda 30"R - 10 air squats 1'R - 10 squats ½ peso oficial 3'R	- romper paralelo - extender cadera - chicos kettlebell 20kg - chicas kettlebell 16kg	
Test Empuje a elegir: ☐ máximo lastre en ring dips/paralela ☐ máximos fondos sin lastrar ☐ máximas flexiones estrictas o de rodillas	Fondos: 30" isométrico Lastre: 6 repes sin Ir subiendo peso y bajando de 2 en 2 las repes hasta llegar a 1 Repes: Entre 5 y 8 repes 2'R Flexiones: 8 press escapulas 5 burpees 5 flex 2'R	- para la primera opción: romper paralelo codo y extender codo - para la segunda opción: sin bajarse de las paralelas ni apoyarse en los laterales - para la tercera opción: pecho al suelo y extender codos.	
Máx. salto al cajón	5x40cm 4x50cm 30"R 3x60cm 30"R 2x70cm 1'R 1x75cm 2'R	- se puede coger carrerilla - saltar con dos pies a la vez - mantenerse equilibrados en el cajón antes de bajar - medir con los cm del salto	
Test Tracción a elegir pull up/ chin up: ☐ máximo lastre ☐ máximos estrictas ☐ buscar la goma más fina para una rep.	30" hang 10 depresión escapular Lastre: 6 repes sin lastre Ir subiendo peso y bajando de 2 en 2 las repes hasta llegar a 1 Repes: 4-8 repes 2'R Goma: 8 repes goma facil 4 repes goma moderada 2 repes goma dificil 2'R	- empezar con codos extendidos y suspendidos - pasar barbilla por encima de la barra	
Test PALEOWODS: Máx. reps en 1' - 3' rest: - squats - flexiones - sit ups - burpees	6 repes de cada spsp 2'R	- squats: romper paralelo y extender cadera - flexiones: pecho al suelo y extender codos - sit ups: tocar suelo por detrás cabeza y al lado de pies - burpees: pecho suelo, extender cadera, salto y tocar manos por encima cabeza	



OCR:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
Máx. burpee muros en 45"	- Pasar el muro 2 veces, una por cada lado - 5 burpees	Empezando por el lado difícil: primero paso el muro y luego pecho al suelo - se puede utilizar la estructura - la rep. acaba cuando el pecho toca el suelo	
Test Monkeys	30" Hang 1'R 10 depresion escapular 2'R Hacer unas pocas monkeys 2'R	- máx. monkeys sin bajar - en las primeras monkeys (granates): ir y volver tantas veces como sea posible sin caer - obligatorio pasar por todas las barras con al menos una mano - se empieza desde la derecha colgado con ambas manos en la 1a barra - cada vuelta completa son 18 barras - el resultado es la suma total	

STRONG TORSO:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
Press banca	8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- spotter (ayudante) para sacar barra y guardar, pero no para ayudar en el movimiento - empezar y acabar con los codos extendidos - tocar pecho barra	

STRONG PIERNA:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
Hip Thrust	8xbar 6x50% 30"R 3x70% 1'R 2x80% 90"R 1x90% 2'R	- extender cadera - aguantar 2" arriba	



HÍBRIDO:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
2' máx. calorías 2' rest: - bike - remo - ski	- Cardio genérico (comba, correr, burpees) spsp 5' + 3'R	- la resistencia en remo y ski será de 7	
Run 250m en el menor tiempo con balón	- Estiramientos dinámicos isquios - 3x10m skipping - 1x250m suave sin balón 2'R	- chicos balón medicinal 20lb - chicas balón medicinal 14lb -cronometrar	
Run 450m en el menor tiempo	- Estiramientos dinámicos isquios - 3x10m skipping - 1x250m suave 2'R	- Empezar en carrer sauri direcció cornella - No ir pegado a la pared ni coger la curvas cerradas - Sugerencia: empezar moderado alto, últimos $\frac{2}{3}$ de c/ arts i oficis ritmo alto, disminuir en av. fabregada y sprint en los metros finales de carrer de sauri	

OTROS:

TEST	CALENTAMIENTO SUGERIDO	TÉCNICA Y NORMAS	FECHA / MARCA
Test vertrainer - salto vertical	5' comba 2x3 box jumps subiendo altura Calentar con el propio vertrainer añadiendo altura	- medir primero altura con pies juntos y brazo dominante extendido vertical, al resultado final le restaremos éste - un resultado sólo es válido si suena la campana - se puede coger carrerilla y el salto puede ser a 1 pie o a 2 pies. Lo importante es hacerlo siempre igual y apuntarlo -en sugerencias finales detallamos más el proceso - el resultado está en pulgadas, pasarlos a cm	Test vertrainer - salto vertical
Salto horizontal	2x10 puente de gluteo 50 singles 2x5 saltos horizontales	- dibujar línea en suelo - colocar metro perpendicular a la línea - colocar un pie a cada lado de la cinta métrica y detrás de la línea - sin carrerilla, salto a dos pies. La distancia la marca el último punto de apoyo (el talón). Si nos caemos de culo o apoyamos mano, no será válido.	
TGU- levantamiento turco	50 singles 2x30" plank 2x20" aguantar vertical en pared o en pike push up Realizar el ejercicio con pesos moderados e ir subiendo	- para que sea válido, debo empezar y terminar el movimiento sujetando la ktbll con un brazo - en ningún momento podemos flexionar el codo del brazo que sujeta la ktbll - el movimiento completo consiste en levantarse y volverse a tumbar de manera controlada	

Sugerencias generales:

- El 1RM es la repetición de máximo peso que puedo hacer una vez. Es importante saberlo para utilizarlo como punto de referencia sobre el cual calcular los pesos a utilizar en cada entrenamiento. Es una excelente manera de ver un progreso tangible y cuantificable.
- Empezar con movilidad articular y un calentamiento genérico sencillo, que incluya algo de cardio para aumentar temperatura corporal.
- El calentamiento sugerido es eso, una sugerencia. Adaptarlo a vuestras capacidades, necesidades y gustos.
- Realizar solo aquellos test cuyos ejercicios conozcas. Cuando eres principiante no es necesario ni inteligente buscar tu límite en ejercicios complejos.
- Es importante ser honesto con el resultado, si no, solo os engañáis a vosotros mismos.
- Si estáis solos es interesante grabarse con el móvil para ver si la repetición fue válida o no.
- En el press banca es mejor realizarlo con compañerx por seguridad, si necesitas ayuda, pídelo.
- Cualquier cambio/adaptación en el test es importante apuntarla junto a la marca para tenerla en cuenta cuando se vaya a repetir el test.
- En los test de fuerza, los saltos de peso cada vez que subimos kgs deben ir decreciendo, no es lo mismo subir 10kgs cuando estoy calentando con la barra que 10kgs cuando estoy al 90%. También debe ser proporcional al peso total, no es lo mismo subir 10kgs en push press que en peso muerto. Los descansos en cambio deben ir in crescendo, cerca del 1RM debo descansar +2' entre intentos.
- Es recomendable hacer los test sin fatiga/agujetas y no hacer más de 2 test por día, con suficiente descanso entre test.
- Antes de empezar, preguntad cualquier duda con el coach de turno.
- En los levantamientos 1RM, usad colchonetas para no molestar a lxs vecinxs.
- Es interesante repetirlos al menos una vez cada 6 meses pero no cal obsesionarse y repetirlos en menos de 3.
- Vertrainer: colocar en un espacio sin obstáculos alrededor. Añadir peso en el pie (2 discos). Calibrar el nivel para asegurarnos de que la barra paralela está horizontal al suelo. Ampliar poste vertical progresivamente. Importante: Cada vez que llego al final de un poste, no extenderlo del todo. Dejarlo 1 pulgada por debajo. Ejemplo: si llega hasta la pulgada 72" y el siguiente poste empieza en el 73", estirar el primero hasta el 71". De esa manera, aunque visualmente parece que pasemos del 71 al 73", las medidas encajan por el espacio que hay entre postes.