

Semana de crossfit + musculación

Cómo organizo la semana entre WODs y trabajo de fuerza pura, sin que uno le reste al otro

Una de las preguntas que más me hacen es cómo meto crossfit y musculación en la misma semana sin que uno arruine al otro. Aquí está la lógica que uso, con los ajustes que fui haciendo en el camino.

La idea de base

El error más común es tratar cada sesión como si fuera aislada. Lo que a mí me funcionó fue pensar la semana completa como una sola unidad: qué días necesito estar fresco para levantar pesado, y qué días puedo permitirme llegar con fatiga acumulada a un WOD.

Cómo distribuyo la semana

Día	Foco principal	Intensidad
Lunes	Fuerza (tren inferior)	Alta
Martes	WOD / crossfit	Media-alta
Miércoles	Fuerza (tren superior)	Alta
Jueves	Descanso activo / movilidad	Baja
Viernes	WOD / crossfit	Alta
Sábado	Fuerza + accesorios	Media

Tres reglas que me sirvieron

- Los días de fuerza pesada van primero en la semana, con el sistema nervioso más fresco.
- Nunca meto dos días de máxima intensidad seguidos, sea WOD o fuerza — necesito al menos un día de por medio.
- Si un WOD me deja muy destruido, ajusto la carga de fuerza del día siguiente en vez de forzarla igual.

Lo que todavía estoy ajustando

Este esquema no es fijo — lo reviso cada 3-4 semanas según cómo vengo recuperando. La idea de este documento es justamente esa: no es una fórmula mágica, es un punto de partida que se ajusta con datos reales de cómo responde el cuerpo.

@valenn.lifts · Fuerza + datos = progreso real