

PROCESO

Probé un WOD estilo Hyrox por primera vez

No entreno para competir, pero de vez en cuando sumo este tipo de trabajo — cómo me fue y qué aprendí

No me estoy preparando para competir en Hyrox. Pero de vez en cuando meto un WOD con ese formato porque me obliga a moverme bajo fatiga de una forma que el entrenamiento de fuerza pura no entrena.

Por qué lo probé

Quería ver cómo respondía mi cuerpo a un estímulo largo, mixto (carrera + trabajo funcional), después de semanas enfocadas casi exclusivamente en fuerza y crossfit tradicional. La curiosidad + los datos ganaron.

Lo que noté

- El primer tercio se sintió cómodo — la base de fuerza ayuda más de lo esperado en los ejercicios cargados
- A mitad de WOD la fatiga acumulada de correr entre estaciones fue el verdadero límite, no la fuerza
- La técnica se deteriora rápido bajo fatiga si no la practicaste específicamente en ese contexto

Qué me llevo para la próxima vez

No voy a convertir esto en rutina fija, pero sí lo voy a sumar cada 3-4 semanas como estímulo variado. Es un buen termómetro de si el trabajo de fuerza y crossfit realmente se está traduciendo en capacidad de rendir bajo fatiga — no solo en levantar más peso en condiciones frescas.

@valenn.lifts · Fuerza + datos = progreso real