

BRAZILIAN (PORTUGUESE)



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM CROSSFIT: LEVANTAMENTO DE PESO TRAINING GUIDE

CrossFit
TRAINING



TABLE OF CONTENTS

| | |
|--|-----------|
| VISÃO GERAL DO CURSO..... | 3 |
| CURRICULUM DETALHADO DO CURSO | 15 |
| INFORMAÇÕES PARA CONTATO..... | 34 |

OBJETIVO DO CURSO:

Ensinar o snatch(arranque) e o clean e jerk(arremesso) de forma segura, eficiente e eficaz.

DIA 1: SNATCH

Fundamentos para se ensinar o Snatch (arranque):

- BASE(PÉS)
- PEGADA
- POSIÇÃO



Figure 1.

O snatch é, através de uma amplitude de movimento, pular com a barra e recebe-la em um agachamento com a mesma acima da cabeça.

Se você pode saltar, você é capaz de realizar um snatch

Lembre-se nesse fim de semana, tudo se resume ao salto. O salto cria **velocidade pelo meio**, e tudo começa nos pés(base).

1. BASE

A base é muito importante! 90% dos levantamentos perdidos estão relacionados ao trabalho dos pés.

BASE:



Figure 2.



Figure 3.

POSIÇÃO DE SALTO (PULL/PRESS/JERK) (FIGURE 2):

Pés embaixo do quadril (posição que é assumida anteriormente a um salto vertical).

Todos estarão com os pés na largura do quadril inicialmente; ajustes individuais podem ser feitos.

POSIÇÃO DE POUSO (RECEPÇÃO/AGACHAMENTO) (FIGURE 3):

Pés na largura dos ombros, dedos voltados ligeiramente pra fora enquanto os joelhos também apontam para fora e peso nos calcanhares. Tronco na vertical (sem retroversão) e as costas ligeiramente arcadas. Joelhos para fora apontando para mesma direção que os dedos.

Exercícios:

1. Ande com os pés da posição de salto para a posição de pouso.
2. Salte com os pés da posição de salto para a posição de pouso.
3. Salte com os pés para a posição de pouso enquanto aumenta a profundidade do agachamento (5cm, 10cm, 15cm, total)

PONTOS PRINCIPAIS:

- Os pés se movem para a velocidade e estabilidade!
- Em cada exercício, o tronco deve estar na vertical (sem retroversão) e o peso distribuído na parte de trás dos pés.
- Sem Coice. Salte forte, e não alto.
- Você deve ser consistente em colocar os pés onde eles devem estar e sempre acertar as posições.

2. PEGADA

PEGADA EM GANCHO: DEDOS SOBRE O DEDÃO (FIGURE 4)

1. Sempre use a pegada em gancho!
2. Não é uma pegada comum na barra (isso diminuirá a velocidade da barra e fará com que puxe com o braço)
3. Largura: A barra deve estar 20–30cm acima da cabeça



Figure 4.

3. POSIÇÃO: BARRA ACIMA DA CABEÇA E OMBROS ATIVOS

MÉTODOS PARA DETERMINAÇÃO DA POSIÇÃO CORRETA ACIMA DA CABEÇA:

1. Método do olhar

Ótimo para grandes grupos: os atletas posicionam a barra acima da cabeça; o treinador olha e vê se estão de 20–30cm acima da cabeça. Mãos para fora para abaixar a barra e mãos para dentro pra deixa-la mais alta.

2. Método da crista ilíaca

Os atletas com os bastões de PVC na altura do quadril e na pegada de snatch devem levantar uma das pernas e o bastão deve estar na altura de suas cristas ilíacas sem levanta-lo. Se este levantar as mãos estão muito estreitas. Se o bastão não encostar na crista ilíaca as mãos estão muito largas.

3. Método do espantalho

Esse método é melhor para grupos menores ou individualmente. O atleta vira de costas para o treinador e posiciona seus cotovelos para o alto e para fora (acima dos ombros, antebraços e mãos apontando para o chão). O treinador se coloca atrás do atleta segurando o bastão de PVC e posiciona as mãos na direção de onde estão as mãos do atleta. O atleta então se vira e coloca suas mãos imediatamente após as mãos do treinador.

PONTOS PRINCIPAIS:

- A barra deve estar no centro do corpo. Em uma visão lateral, você deve ser capaz de desenhar uma linha do final da barra, passando pelos ombros, quadris, joelhos e tornozelos. A barra não deve ficar nem à frente nem a trás.
- Ombros “ativos”. Dica “MOSTRE-ME SUAS AXILAS!” (rotação externa dos ombros e axilas voltadas para frente, e não para baixo—Figures 5–7).
[Veja o vídeo “ACTIVE SHOULDERS” do Kelly Starrett](#)
- Iniciantes, mãos menos separadas evitam dor nos punhos.
- Os punhos devem estar neutros acima da cabeça (nem muito para trás e nem muito para frente), palmas das mãos voltadas para cima ligeiramente.

Pode perder a pegada em gancho quando a barra estiver acima da cabeça.



Figure 5.



Figure 6.



Figure 7.

4. POSIÇÃO:

PONTOS IMPORTANTES:

Em cada posição, é importante dar ênfase e estar focado no PORQUE fazemos cada movimento, praticar deliberadamente (praticar de forma perfeita faz com que conquistemos a perfeição!).

BURGENER WARM-UP:

1. Down and "Finish": velocidade pelo meio
2. Elbows High and Outside: manter a barra perto
3. Muscle Snatch: virada forte
4. Snatch Lands at 2", 4", 6": trabalho de pés
5. Snatch Drops: trabalho de pés, velocidade, força na base do snatch

PONTOS IMPORTANTES:

O quadril deve imprimir uma força vertical e não horizontal, para que a barra sofra a menor resistência possível (método Russo/Polonês). O caminho que a barra deve percorrer é próximo ao quadril, como uma leve "escovada".

[Corrigindo problemas](#) com o Burgener Warm-up

EXERCÍCIOS DE TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES:

1. Snatch Push Press: força acima da cabeça
2. Overhead Squat: força no core
3. Heaving Snatch Balance: braços rápidos
4. Snatch Balance without a dip*: pés/braços rápidos
5. Snatch Balance with a dip: pés/braços rápidos

*Também conhecido como "Drop Snatch" (veja nota na [pagina 21](#)). Veja Milko Tokola realizando snatch + drop snatch:

[Percebam a velocidade pelo meio e sua postura de junkyard dog!](#)

(NOTA: Se você tem um atleta com problemas de mobilidade para alcançar um agachamento completo (não consegue manter o troco vertical enquanto agachado), considere fazer um Split snatch. Veja as dicas/instruções específicas na [pagina 21](#)).

PONTOS IMPORTANTES:

É importante compreender que enquanto a barra viaja pra cima, você empurra o seu corpo pra baixo da barra. Igual a uma gangorra (figuras 8–11)—enquanto um lado sobe, o outro se empurra em direção ao chão.



Figure 8.



Figure 9.

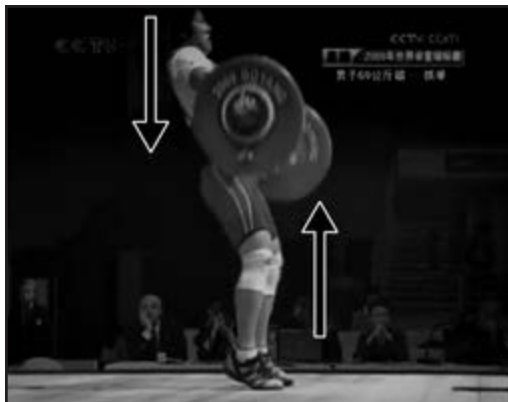


Figure 10.



Figure 11.

Na figura 9, veja o cabelo do atleta: seu cabelo está todo para cima, o que significa que ele está puxando seu corpo pra baixo da barra.

Veja o [vídeo](#) do Campeonato Mundial de 2009: Esse vídeo mostra a mudança de direção entre a barra subindo e o atleta se puxando pra baixo da barra.

5. POSIÇÃO: HIGH HANG SNATCH

Existem três posições na qual realizaremos o snatch: high hang, lançamento e chão.

TODOS CONSEGUEM REALIZAR UM SNATCH DA POSIÇÃO DE HIGH HANG!

- High hang não é nada mais do que “Down and Finish” e receber a barra em um agachamento com a barra acima da cabeça.
- High hang é uma ótima posição para se aprender, e uma excelente posição para voltar quando problemas acontecerem.
- Faça um high hang snatch e receba a barra em um agachamento de 5cm, mantenha

a posição e agache totalmente; recupere. Faça um high hang snatch e receba a barra em um agachamento de 10cm (mantenha e agache totalmente); recupere e repita pousando em um agachamento de 15cm (mantenha e agache totalmente). Tenha certeza que os seus pés sempre acertem a posição de pouso!

6. POSIÇÃO: LANÇAMENTO

LANÇAMENTO—2CM ACIMA DOS JOELHOS (FIGURAS 12–14)

A posição de LANÇAMENTO é a sequência de salto que parte de 2 cm acima dos joelhos para a posição de high hang. A posição de lançamento é crucial uma vez que é nela que os isquiotibiais se alongam gerando potência! O segredo é SE MANTER ATRÁS, se o atleta mantém o peso atrás enquanto puxa a barra do chão e alonga os isquiotibiais, a barra automaticamente vai para a posição de high hang e FINISH!

Referência: clique em “sportivny” e veja o artigo: Key Muscles for Weightlifting.

Natalie em Mike’s Gym (Figuras 12–13)



Figure 12.



Figure 13.

Passo a passo da posição de lançamento na página do Curso de Weightlifting da CrossFit no facebook: [Video](#)

É importante compreender que a barra irá tentar puxar o levantador para frente. O atleta deve permanecer atrás e contrabalançar o peso da barra o levantador deve aprender a ficar sobre a barra e ter paciência usando suas pernas (não as costas) para alcançar a posição de lançamento, e só então ficar em pé usando as pernas para ativar os isquiotibiais e finish!

7. POSIÇÃO: CHÃO/POSIÇÃO INICIAL

CHÃO/POSIÇÃO INICIAL (DIRECIONANDO A BARRA; FIGURA 15):

1. Ombros acima ou ligeiramente à frente da barra
2. Cabeça na posição neutra
3. Costas ligeiramente arcada e contraída
4. Quadril ligeiramente mais alto que os joelhos
5. A distribuição do peso do corpo está no centro dos pés ou ligeiramente à frente.

PONTOS IMPORTANTES:

- Os detalhes são muito importantes! Você não pode começar o movimento em um posição fraca e acabar em uma posição forte. Para acabar forte, você deve começar forte.
- Quando a barra é levantada a partir do chão, o peso está inicialmente distribuído no centro dos pés. À medida que a barra vai subindo e se aproximando do quadril o peso é transferido para os calcanhares.
- O ângulo das costas não muda da posição inicial até a posição de lançamento (quadril e costas levantam ao mesmo tempo, juntos)
- Para levantadores iniciantes, sempre use uma posição inicial estática.

TRABALHE EM CADA POSIÇÃO (A ENFASE EM CADA POSIÇÃO É O FINISH!)

1. Liftoff
2. Liftoff para a posição de Lançamento seguido do Finish
3. Liftoff para a posição de Lançamento seguido de Snatch

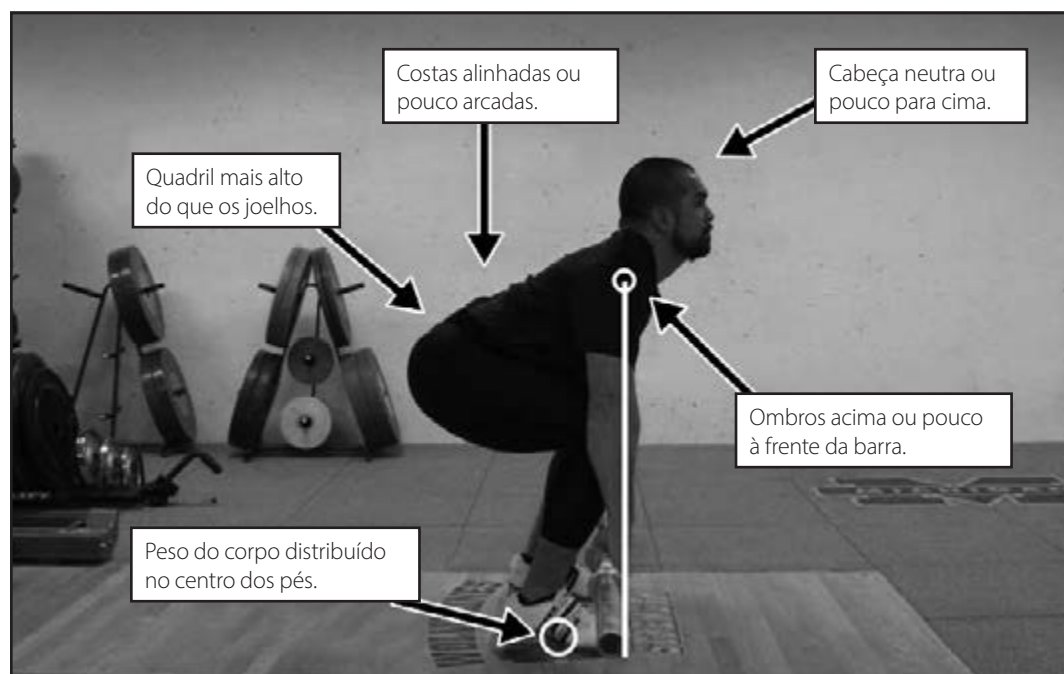


Figure 14.

FIM DIA 1

DIA 2: CLEAN AND JERK

OBJETIVO DO CURSO:

Ensinar o snatch(arranque) e o clean e jerk(arremesso) de forma segura, eficiente e eficaz.

BURGENER WARM-UP:

1. Down and "FINISH": velocidade pelo meio
2. Elbows High and Outside: manter a barra perto
3. Muscle Snatch: virada forte
4. Snatch Lands at 2", 4", 6": trabalho de pés
5. Snatch Drops: trabalho de pés, velocidade, força na base do snatch

EXERCÍCIOS DE TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES:

1. Snatch Push Press: força acima da cabeça
2. Overhead Squat: força no core
3. Heaving Snatch Balance: braços rápidos
4. Snatch Balance without a dip*: pés/braços rápidos
5. Snatch Balance with a dip: pés/braços rápidos

*Também conhecido como "Drop Snatch" (veja nota na [pagina 21](#)).



Figure 15.

1. O CLEAN

Ensinar o clean é fácil porque tudo que você aprendeu para realizar o snatch (arranque) se aplica ao clean. BASE, PEGADA e POSIÇÃO do clean são muito parecidas com a do snatch

FRONT SQUAT: O front squat na posição de rack é a mesma posição em que se recebe a barra no clean.

1. **Front squat sem as mão na barra** (Figura 16) Braços estendidos, barra apoiada na posição de front rack.



Figure 16.

2. **Front Squats com as mãos na barra**

Para pegar a barra, coloque os dedões na beirada do knurling (parte áspera da barra) e mova as mãos aproximadamente um dedão e meio pra fora da beirada do knurling. Cotovelos para cima e para fora.

3. **Front Squats com pausa**

O levantador deve agachar, permanecer agachado e contar 1001, 1002, só então levantar, guiado pelos cotovelos.

4. **1 e 1/4 Front Squats**

Complete um front squat, em seguida suba até 1/4 de um agachamento, desça até o agachamento total novamente e suba totalmente até alcançar a posição de pé. Um pessoa com joelhos inflamados não deve realizar o 1 e 1/4 front squat. Note que o peso máximo 1 e 1/4 front squat deve ser o mesmo do clean.

5. **Front Squats no buraco**

Comece todo agachado. Ajuste o rack para manter a barra na mesma altura uma vez que o atleta deve se ajustar em baixo da barra. O levantador se ajusta em baixo da barra e se levanta a partir da posição de agachamento. A terceira repetição é excêntrica: 10 segundos até atingir o agachamento total e depois ficar em pé

À partir daqui, exercícios de high hang clean e clean da posição de lançamento, trabalhando no ajuste da barra do front squat para o press/jerk. Com a barra na posição de front rack, rotacione os cotovelos para baixo, mas ainda à frente da barra, criando uma concha (Figura 18). A partir daí mova a barra para cima em um press ou jerk.



Figure 17.

As posições são as mesmas para o front squat para press, front squat para push press, front squat para push jerk e front squat para jerk.

CLEAN:

Base: Posição de salto

Pegada: Mãos = dedão + junta da beirada do knurling

Posição: High Hang—Lançamento—Chão

2. O JERK

EXERCÍCIOS DE TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADE—JERK:

1. Push Press atrás do pescoço (comece atrás da cabeça para ensinar que a barra viaja em linha reta mantendo a cabeça fora do caminho).
2. Push Jerk atrás do pescoço
3. Push Press
4. Push Jerk
5. Jerk atrás do pescoço
6. Jerk

PROGRESSÕES PARA ENSINAR O JERK:

(Para instruções específicas em como ajustar os pés para o Jerk, vá para [pagina 30.](#))

1. Come com os pés na posição de salto.
2. Dê um passo longo para frente, e apoie o joelho no chão.
 - Joelho da frente esta alinhado com o tornozelo, e tronco perpendicular ao solo.
 - Joelho da frente rotacionado para fora
3. Levante a 15–20 cm do chão sem mover os pés
 - Tronco continua reto
 - Joelho de trás levemente flexionado para manter o tronco alto e alinhar o quadril
4. Recuperação
 - Pé da frente volta primeiro (aproximadamente 15 cm)
 - Traga o pé de trás para frente mantendo o tronco ereto

Exercícios com o bastão (PVC): jerk atrás do pescoço usando todas as dicas e trabalho dos pés descritos acima. Jerk usando todas as dicas e trabalho dos pés descritos acima.

CLEAN E JERK:

1. Clean da posição de high hang, ajusta e jerk
2. Clean da posição de lançamento (pausa em high hang se necessário), ajusta e jerk
3. Clean partindo do chão (pausa em lançamento se necessário), ajusta e jerk

DIA 1: SNATCH

1.0 INTRODUÇÃO:

- a. Apresentação
- b. Treinadores
- c. Perguntas sobre lesões

2.0 OBJETIVO DO CURSO:

Ensinar o snatch(arranque) e o clean e jerk(arremesso) de forma segura, eficiente e eficaz.

3.0 AQUECIMENTO:

Disponibilizar o grupo em linhas (3–4 colunas)

Os exercícios serão realizados a partir do comando “GO”:

- a. High knees
- b. Butt kicks (bum whackers)
- c. High-knees skipping
- d. Backward skipping
- e. Sideways skipping (turn other way on 2nd “go”)
- f. 3 “go’s”: go-sprint-go-turn to right and back pedal-go-turn to right and sprint through
- g. 3 “go’s”: go-sprint-go-turn right 360 sprint-go-turn left 360 sprint through
- h. “go’s”: go-run backwards-go-turn right 180 or 360-go-turn left 180 or 360 sprint through
- i. Belly sprints
- j. Back sprints
- k. Junkyard Dog Warm-up

4.0 FUNDAMENTOS PARA SE ENSINAR O SNATCH:

BASE, PEGADA E POSIÇÕES

Pegue um bastão (PVC) e deixe ele no chão ao seu lado. O snatch é, através de uma amplitude de movimento, pular com a barra e recebe-la em um agachamento com a mesma altura da cabeça. **Se você pode saltar, você é capaz de realizar um snatch.** O grupo deve saltar a 2 cm do chão encolhendo os ombros. Faça algumas repetições. Se você consegue fazer isso, o que todos devem conseguir, você é capaz de realizar um snatch.

Lembre-se nesse fim de semana, tudo se resume ao SALTO. É o salto que cria **velocidade pelo meio**, o que é muito importante nos levantamentos Olímpicos, e esse salto se inicia com os pés (base).

5.0 BASE:

1. Posição de salto (pull/press/jerk):

Pés embaixo do QUADRIL, a mesma base que se assume antes de executar um salto vertical (nota: a base é muito importante, 90% dos levantamentos perdidos estão relacionados a base/pés). Inicialmente, todos estarão com os pés na largura do quadril. Ajustes podem ser feitos de acordo com o indivíduo.

2. Posição de pouso (recepção/agachamento):

Posição onde o atleta recebe a barra; os pés se movem para velocidade e estabilidade. Os pés estão na largura dos ombros, dedos ligeiramente apontando para fora e joelhos rotacionados para fora (peso nos calcanhares). Tronco na vertical (sem retroversão no quadril) e coluna levemente arcada. Joelhos apontam para fora na mesma direção dos dedos.

3. Exercício

- a. Ande com os pés da posição de lançamento para a posição de pouso. Tenha certeza que os pés estão na largura certa para cada posição e os joelhos estão flexionados na posição de pouso (não pouse com os joelhos estendidos!). Tronco na vertical (sem retroversão no quadril). Balance os dedos dos pés para ter certeza que o seu peso está distribuído na metade de trás dos pés. Os detalhes são muito importantes. Isso é trabalho do Treinador! Repita este exercício várias vezes com os treinadores checando os pés e a posição do corpo.
- b. Salte da posição de salto para a posição de pouso. Sem coice. Este exercício é uma forma de treinar para evitar o coice. Reforce que o chão é um amigo do levantador e o pé se move por estabilidade e velocidade. Não é um salto de basquete. Ao invés disso, deslize o pé rapidamente para a posição de pouso. Os levantadores devem ser consistentes em acertar as posições dos pés, e ser capazes de agachar totalmente da posição de pouso (levando em consideração a flexibilidade—veja nota abaixo). Faça com que o grupo permaneça na posição de pouso, ajuste os pés se necessário, e só fique em pé quando todos estiverem na posição correta.
- c. Salte para a posição de pouso enquanto aumenta a profundidade do agachamento para 5–10–5cm, até agachamento total. Os pés devem acertar a posição correta todas as vezes. Os atletas devem ser capazes de pousar em agachamento total sem ajustar os pés. Pratique algumas vezes.

(NOTA: fique atento à retroversão/flexibilidade. Enquanto na base do agachamento total, levantar o tronco, arque a lombar e direcione o quadril para os calcanhares, joelhos para fora. A retroversão é uma postura relaxada e nada segura para levantamentos acima da cabeça. Não agache em profundidade quando a retroversão acontece. Dê uma amplitude menor de movimento e trabalhe a correção no limite do atleta. Corrija o padrão de movimento antes de adicionar pesos mais pesados.

5.1 PEGADA:

1. Pegada em gancho: Os dois primeiros dedos da mão devem envolver o dedão quando pegar a barra. É uma pegada muito segura. A barra não irá escapar das mãos do levantador com essa pegada, e ainda ajuda a deixar os braços estendidos.

Você deve usar a pegada em gancho! Note que não é uma pegada comum na barra, o que irá diminuir a velocidade da barra e levar a puxar com o braço. Faça com que o grupo mostre a pegada em gancho para os treinadores. Discuta soltar a pegada em gancho acima da cabeça para aumentar a velocidade da virada. Se isso não for apontado no começo, o levantado não irá adotar este hábito. Os levantadores irão soltar a pegada em gancho no clean, então devem fazer o mesmo no snatch.

2. **Largura das mãos na barra (a barra deve estar de 20 a 30cm acima da cabeça):**

Há uma variedade de métodos para achar uma boa pegada para o snatch: método do olhar, crista ilíaca, método do espantalho. Mãos menos separadas evitam dor nos punhos para iniciantes.

- a. **Método do olhar:**

Faça o grupo usar o método do olhar para ajustar a pegada. Faça-os colocar a barra acima da cabeça and e os treinadores irão verificar se esta está de 20 a 30cm acima da cabeça—ajuste se necessário. Mova as mãos pra fora para baixar a barra; mova as mãos pra dentro para subir a barra.

- b. **Método da crista ilíaca**

Faça com que os atletas, em pé, com o bastão (PVC) na altura do quadril e na pegada de snatch levantem uma perna. O bastão (PVC) deve tocar a crista ilíaca sem que seja levantado. Se a barra levantar, as mãos estão muito próximas. Se a barra não encostar na crista ilíaca, as mãos estão muito separadas. Levante a barra, e o treinador irá checar para ver está de 20 a 30 cm acima da cabeça.

- c. **Método do espantalho**

Esse método funciona melhor em pequenos grupos ou individualmente. O atleta vira-se de costas para o treinador e coloca os cotovelos para cima e para fora (cotovelos acima dos ombros, antebraços e mãos apontadas para o chão). O treinador segura o bastão (PVC) horizontalmente atrás do atleta e segura-o no mesmo lugar em que as mãos do atleta estão. O atleta então se vira e coloca suas mãos do lado de fora das mãos do treinador. O atleta levanta a barra e o treinador checa se está de 20 a 30 cm acima da cabeça.

Posição correta da barra acima da cabeça em relação ao plano frontal:

A barra deve estar centralizada em relação ao corpo. De uma visão lateral você deve ser capaz de traçar uma linha passando pelos ombros, quadril, joelhos e tornozelos (a barra não fica nem pra frente e nem pra trás). Ombros ativos (“mostre-me suas axilas!” axilas pra frente e não para baixo). Palma das mãos voltadas ligeiramente para cima empurrando a

barra em direção ao teto. Faça com que os grupos levantem e abaixem a barra algumas vezes pra que todos encontrem a posição correta.

10 MINUTOS DE INTERVALO

5.2 POSIÇÃO: BURGNER WARMUP

Sempre preste atenção à base e a pegada. Cheque a pegada do levantador fazendo com que ele coloque a barra acima da cabeça. Certifique-se que os punhos estão neutros e os cotovelos estão voltados para fora. É importante buscar uma força vertical no quadril e não horizontal, fazendo com que a barra sofra o mínimo de resistência (método Russo/Polonês). A barra irá passar pelo quadril através de uma leve “escovada” (em oposição a catapulta-la ou força horizontal do quadril).

1. Down and Finish¹

O Down and Finish cria velocidade pelo meio (o conceito mais importante do curso. A velocidade parte das pernas e base adequada). A posição sera a de high hang, a posição de onde se salta. Continue vertical (não se incline para frente ou incline o quadril), joelhos rotacionados, relaxe os braços e mantenha a barra perto. Fique em pé através de uma força vinda das pernas encolhendo quadril e ombros (salto). Este é um movimento crucial e a base do levantamento (ênfatisando ficar em pé através da força com as pernas). Tenha certeza de que os levantadores estão puxando os ombros e os braços estão acompanhando. O encolhimento dos ombros, após a extensão do quadril é o sinal para empurrar o corpo para baixo da barra o mais rápido possível! O encolhimento te puxa pra baixi da barra rapidamente. Os braços são como CORDAS, estendidos porém relaxados para que a barra não “quique” com a extensão do quadril. Os cotovelos não flexionam antes do salto e encolhimento (os ombros lideram e os braços seguem)!

(Nota: A posição de “down” do “Down and Finish” é o mesmo “mergulho” nos movimentos de press e jerk.)

PONTOS IMPORTANTES: Se alguém estiver tendo problemas em manter o tronco vertical, o treinador pode colocar a mão em frente ao peito do atleta e pedir para ele realizar o “mergulho” sem toca-lo.

2. Cotovelos altos e para fora:

Este movimento irá ensinar ao levantador como manter a barra perto, na menor linha de resistência. O movimento é Down and Finish, e depois os cotovelos seguem para o alto e para fora. Esse é o começo da terceira puxada (comente sobre as três puxadas). Não deixe os cotovelos rotacionarem para trás ou deixar as mãos subirem muito. Mantenha o tronco vertical e não sobre a barra,—fique alto. Se o tronco estiver em cima da barra durante o snatch,

¹ No SN, CL,J, PP o “down” is controlado e suave para evitar com que o troco vá para frente e que os cotovelos se flexionem (o que acontece quando muito rápido). No Jerk or push press, ir para baixo muito rápido, faz com que a barra acerte o levantador. Controle o “down”, e “exploda” ao subir obtendo velocidade pelo meio.

o levantador pode acertar sua cabeça durante o movimento. Colocando os cotovelos para o alto e para fora, a barra irá sofrer pouca resistência e irá permanecer na área da base, formada pelos pés.

3. **Muscle Snatch:**

Este movimento desenvolve uma virada rápida que reforça uma puxada forte pra baixo da barra! Demonstre passa a passo, do quadril para os cotovelos altos, e então para a posição acima da cabeça. Repita algumas vezes e adicione velocidade. Tenha certeza que os joelhos não se flexionam ao receber a barra. Junte tudo, com a barra viajando rápida e próxima ao corpo. Isso ajuda a desenvolver a terceira puxada. Certifique-se de que os ombros lideram e os braços seguem! Um ótimo exercício para desenvolver força nos membros superiores—Os atletas do Coach Burgener realizão este exercício pesado todos os dias!

4. **Snatch Lands a 5, 10 e 15 cm:**

Este movimento reforça o trabalho dos pés e as posições de recepção. Mantenha a barra acima da cabeça ao final do último muscle snatch. Receba a barra a 5 cm, mantenha e agache totalmente; recupere. Receba a barra a 10 cm, mantenha e agache totalmente; recupere. Receba a barra a 15 cm, mantenha e agache totalmente; recupere. Isso ensina o trabalho de pés na posição de power e corrige os coices e saltos altos. Mantenha a barra acima da cabeça durante os 3 movimentos—ninguém abaixa a barra.

5. **Snatch Drops:**

Este movimento desenvolve o **trabalho dos pés, velocidade e força na base do snatch**. O levantador deve agachar de forma rápida—deixar o corpo “cair”, sem Down and Finish. Mova os pés rapidamente para a posição de pouso. Mantenha a posição e certifique-se que os levantadores não ajustam os pés para agachar. ninguém desce a barra.

Agora junte tudo, 3 repetições de cada exercício, 3 vezes. Os levantadores iniciantes devem fazer isso todos os dias. E como treinadores, prestem atenção aos detalhes: consistência e trabalho de pés, base, pegada e posicionamento devem ser sempre avaliados. Aumente o peso gradativamente nestes exercícios.



Down and Finish

Elbows high and outside



Figure 18.
Turnover

5.3 POSIÇÃO: EXERCÍCIOS DE TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES

1. Snatch Push Press:

Desenvolve a força acima da cabeça e a habilidade de suportar peso. É executado da mesma forma que um praticante de CrossFit realiza, mas com a pegada mais aberta e a barra apoiada na nuca. Tronco vertical, pés na posição de salto, peso nos calcanhares, sem flexão no quadril; peso nos calcanhares no down and up*, joelhos rotacionados para fora, ombros ativos e não flexione os joelhos novamente. Pense em velocidade pelo meio! Os levantadores devem ser capazes de realizar um Snatch push press+overhead squat com 100% do peso do snatch.

(*Nota: The down and drive up da barra neste movimento é a mesma posição de “down” no Down and Finish!)

2. Overhead Squat:

Desenvolve a força no core. Mantenha a barra acima da cabeça após o último Snatch Push Press; mova os pés para a posição de pouso e agache. Tronco vertical, joelhos rotacionados para fora, peso nos calcanhares, ombros ativos. (Mostre-me as axilas!)

3. Heaving Snatch Balance:

Desenvolve a velocidade dos braços. Os pés devem continuar na mesma posição do OHS. A barra começa apoiada atrás do pescoço do atleta, que deve realizar um “mergulho” e se colocar em baixo da embaixo da barra com velocidade. Os pés não se movem e se mantêm na mesma posição de pouso.

4. Snatch Balance sem o dip (mergulho)*:

Desenvolve velocidade nos braços/pés. Os pés começam na posição de salto. Os atletas irão empurrar o corpo para baixo da barra enquanto movem os pés para a posição de pouso o mais rápido possível. Não há “mergulho”—os atletas deverão manter o foco em ir pra baís da barra de forma rápida.

***Note:** Este movimento também é conhecido como “drop snatch” (terminologia usada dentro do weightlifting), não devem ser confundidos com o snatch drops no Burgener warm up (nossa própria terminologia)—a diferença entre os dois é onde a barra começa. No snatch drops (dentro do Burgener Warmup), a barra começa acima da cabeça e é direcionada ao trabalho dos pés somente. No drop snatch, a barra começa apoiada nas costas, e os pés e a barra se movem juntos, desenvolvendo velocidade e entrar embaixo da barra.

5. Snatch Balance com o dip (mergulho):

Desenvolve velocidade nos braços/pés. Os pés irão começar na posição de salto. Os atletas irão executar um leve “mergulho” e então em purra o corpo para baixo da barra enquanto movem os pés para a posição de pouso o mais rápido possível. Snatch balance é o mais rápido destes movimentos. Note que o pé vai da posição de salto para a posição de pouso. Este é um exercício muito bom, e deve ser VELOZ. Os levantadores devem ser capazes de realizar um snatch balance com 100%+ de 1RM de snatch.

PONTOS IMPORTANTES:

No Snatch Balance (com e sem o “mergulho”), a barra e os pés movem-se juntos. Os pés do atleta devem atingir a posição de pouso ao mesmo tempo em que os cotovelos se estendem totalmente. Practique com pesos mais leves primeiramente para que o atleta não crie o hábito de tocar o chão primeiro e só depois empurrar a barra. Adicione peso somente quando a técnica e o tempo estiverem sincronizados.

SPLIT SNATCH:

Atletas com problemas de mobilidade no agachamento podem mudar para o split snatch; o uso da técnica é para atletas que não conseguem manter o tronco vertical quando agachados. Ensinar ao atleta a posição de split irá fazer com que ele mantenha o tronco vertical e a barra centralizada acima da cabeça.

Coloque o bastão (PVC) nas costas. Dê um passo largo à frente, apoiando o joelho da perna de trás no chão. Levante de 15–20 cm sem mover os pés (mantém o tronco ereto); flexione levemente o joelho da perna de trás para manter o tronco ereto e o quadril alinhado. Recupere retornando o pé da frente primeiro e depois o pé de trás.

Agora coloque o bastão (PVC) acima da cabeça e realize alguns passos de avanço, mantenha o joelho da perna de trás fora do chão. O avanço com a barra acima da cabeça irá dar confiança ao atleta para atingir a posição de Split snatch.

Burgener Warmup para o Split Snatch:

1. Down and Finish (continua o mesmo)
2. Elbows High and Outside (continua o mesmo)
3. Muscle Snatch (continua o mesmo)
4. Snatch Lands (omitir)
5. Snatch Drops (realize o split)

Skill Transfer Exercises for Split Snatch:

1. Snatch Push Press (continua o mesmo)
2. Passo de avanço e empurra a barra acima da cabeça
3. (Omitir heaving snatch balance)
4. Snatch Balance sem o dip (pouse no split)
5. Snatch Balance com o dip (pouse no split)

ALMOÇO

5.4 POSIÇÃO: HIGH HANG SNATCH

A posição de high hang snatch é nada mais que “Down and Finish” e receber a barra em um agachamento com esta acima da cabeça, dando velocidade e elevação à barra. Fique em pé próximo a barra do atleta ou posicione um bastão (PVC) em frente para que a barra não vá para frente. Faça com que o atleta repita algumas vezes. Se o atleta estiver tendo problemas, faça com que ele execute o Down and Finish algumas vezes, e depois o snatch. Diga ao grupo que todos podem realizar um snatch da posição de high hang!!!

A posição de High Hang é uma ótima posição para se aprender, adicione peso, e melhore o snatch. Sempre volte a posição de High Hang se ocorrer algum problema com a técnica.

Exercício:

1. Down + Finish
2. Down + Finish + OHS (High hang snatch), (Posição 1 de 3-posições de snatch)

Faça um snatch da posição de High Hang e receba a 5cm (mantenha e agache totalmente em todas as repetições) algumas vezes, 10cm (mantenha e agache), 15cm (mantenha e agache), agachamento total (mantenha em baixo). Tenha certeza que os pés estão acertando a posição de pouso!!!

COMO ERRAR

Como treinador, é importante ensinar os seus atletas a maneira correta de como “errar” um snatch e evitar lesões. Não parta do princípio de que eles já sabem como fazer isso. E encoraje-os a praticar para que quando acontecer um snatch errado seus corpos já estejam acostumados a o que fazer.

1. Como “errar” para trás:
A forma mais segura de “errar” quando a barra está muito para trás é dar um passo à frente e sair do caminho da barra. Não se jogue para frente e tente jogar a barra acima da cabeça.
2. Como “errar” para frente:
A maneira mais segura de “errar” quando a barra fica muito a frente é deixa-la cair a sua frente e dar um passo à trás. Não jogue a barra para frente; joga-la para frente pode fazer com que la quique de volta para o levantador. Deixe a barra cair a sua frente e dê um passo atrás.

Exercício:

Com o bastão (PVC), pratique “errar” para trás, a partir do snatch, dando um passo à frente e saindo do caminho da barra.

PONTOS IMPORTANTES:

Lesões podem acontecer quando o atleta tenta “salvar” o levantamento, tanto para trás quanto para frente. Ensine a seus levantadores como “errar” e a não tentar “salva-los”, arri-scando lesões. É melhor errar o levantamento e tentar levantar de novo à tentar “salva-lo”.

5.5 POSIÇÃO: LANÇAMENTO

**Posição de lançamento (aproximadamente 2 cm acima do joelho)
(Figures 19–20):**

O objetivo desta seção é ensinar a sequência de salto da posição de lançamento até a posição de Down and Finish. O “lançamento” é crucial uma vez que é a posição onde os isquiotibiais se alongam gerando potência! O segredo é se manter atrás. Se o atleta se mantém atrás a partir do momento em que tira a barra do chão alongando os isquiotibiais, a barra irá automaticamente chegar na posição de Down and Finish! A barra irá tentar puxar o levantador para frente. O levantador deve manter o peso do corpo atrás criando um centro de gravidade combinado entre o seu corpo e a barra. Os levantadores devem manter-se sobre a barra e ter paciência usando as pernas (não as costas) para chegar à posição de lançamento. Assim que atingir a posição de lançamento, o levantador irá “explodir”, gerando velocidade na barra enquanto puxa seu corpo para baixo e ao redor da mesma.

Mostre a posição de lançamento. Os atletas devem sentir a porção posterior da coxa ativada. Com os pés na posição de salto, faça com que os atletas mantenham os joelhos estendidos e as mãos apoiadas à frente das coxas. Depois projete os quadris para trás (mantendo os joelhos estendidos) até as mãos alcançarem 2cm dos joelhos. Mantenha os levantadores nesta posição para que sintam os isquiotibiais ativados. Levante-se e repita isso algumas vezes, para que se tenha uma noção da posição de lançamento.

Diga aos atletas para repetir o movimento. Mantendo a posição e os isquiotibiais ativados, peça aos levantadores que simulem onde as mãos estariam enquanto no snatch. Próximo passo é flexionar os joelhos—os joelhos devem flexionar-se ligeiramente mantendo os ombros à frente da barra. Mantenha a posição, as mãos na pegada de snatch e levante, repita algumas vezes.

Peça aos atletas para repetirem os movimentos, mas desta vez com o bastão (PVC). No comando do treinador, os atletas devem FINISH (saltar). Tenha certeza que o peso está sendo mantido no calcanhar na posição de down e os ombros estão encolhendo quando saltam. Certifique-se de que os levantadores estão saltando e não somente estendendo os joelhos! Após isso, faça com que mantenham na posição de agachamento após realizar um snatch. Atenção à força horizontal na barra e atingir as posições corretas. Repita algumas vezes.

Se os atletas estão “perdendo” alguma posição, sempre volte uma posição, lançamento ou High Hang. Faça com que os atletas pausem nas posições para que possam direcionar a barra corretamente e certificar-se do posicionamento correto através do levantamento.

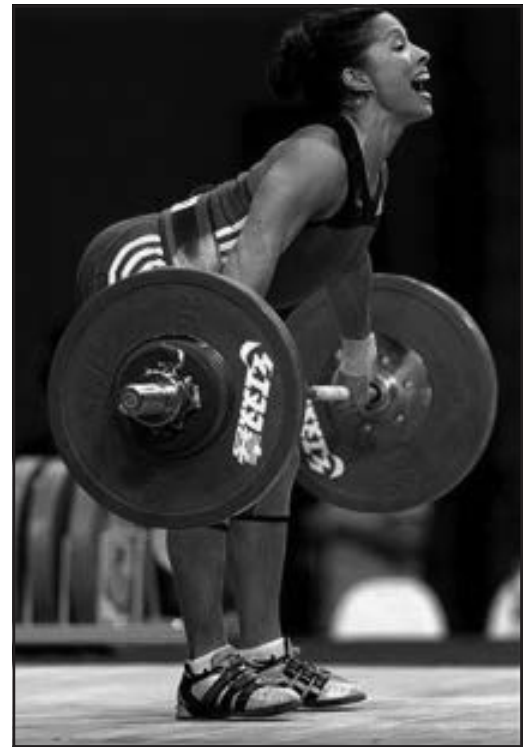


Figure 19.



Figure 20.

Exercícios: (PVC)

1. Launch + Finish
2. Launch + Finish + OHS (mid thigh snatch) (position 2 in 3-position snatch)

Teach: launch to floor, floor to launch

3. Launch to Floor
 1. Floor to Launch
 2. Floor to Launch-pause-Finish-OHS (position 3 in 3-position snatch)

10 MINUTOS DE INTERVALO

5.6 POSIÇÃO: POSIÇÃO INICIAL

A barra na posição inicial: Ombros acima ou ligeiramente a frente da barra, cabeça é neutra, as costas levemente arcada e contraída, e quadril levemente acima dos joelhos.

Quando a barra é levantada a partir do chão o peso do corpo está distribuído do centro para frente dos pés. A barra é trazida para o quadril a medida que é levantada e o peso é transferido para os calcanhares. O ângulo das costas não é alterado do chão para a posição de lançamento (quadril e costas levantam juntos).

Uma posição inicial estática deve ser utilizada para iniciantes.

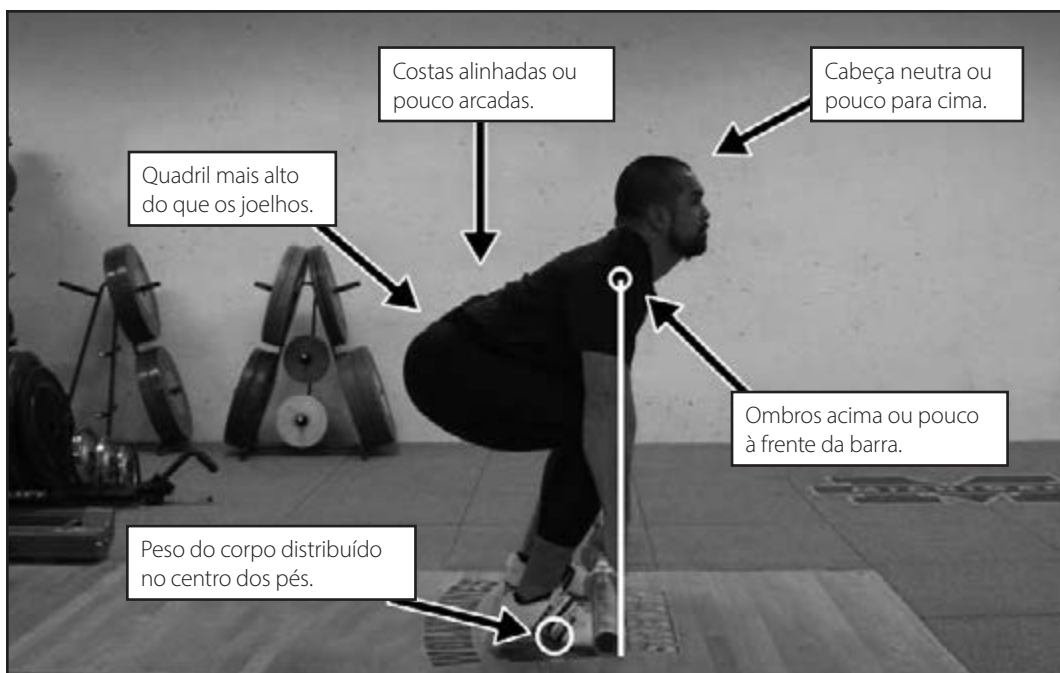


Figure 21.

PONTOS IMPORTANTES: Os detalhes são muito importante! Você não pode começar em uma posição fraca e terminar forte. Para terminar forte deve-se começar forte.

Exercício: abaixo do joelho para o lançamento e Down and Finish para o chão para o lançamento e Down and FINISH, com o bastão (PVC).

Divida em grupos e trabalhe nessas posições com a barra, começando da posição de High Hang (a ênfase em cada posição é no FINISH!).



Launch Position - - - - - Down and Finish - - - - - Elbows High & Outside - Turnover - - - Snatch! - -

Figure 22.

1. Liftoff
2. Liftoff para o Lançamento e Finish
3. Liftoff para o Lançamento e Snatch

PONTOS IMPORTANTES: Todos conseguem realizar um snatch da posição de high hang. Os problemas acontecem quando a barra inicia abaixo do joelho ou do chão. Se o levantador está tendo problemas, volte a posição de high hang. O movimento deve ser vertical (e não horizontal), e use os exercícios de Down and Finish e saltos para reforçar.

Não tem problemas parecer como um iniciante quando se está aprendendo—não se sinta desencorajado ou frustrado. Lembre-se, a prática perfeita faz a perfeição. Seja paciente e de atenção aos detalhes para ganhos a longo prazo!

FINAL DO DIA 1

6.0 DIA 2: CLEAN AND JERK

Comece com os mesmo aquecimentos e exercícios do Dia 1. Todos os atletas devem fazer o Junkyard Dog Warm up, Burgener Warm up e os Exercícios de Transferência de Habilidades.

Separem-se em grupos pequenos para realizar o snatch com a barra (com peso—os levantadores deverão aumentar o peso soemente se a técnica estiver boa). Três posições de snatch: High Hang Snatch, Lançamento, a partir do chão (suave a partir do chão, controlado para o Lançamento).

PONTOS IMPORTANTES: Para fazer com que o angulo das costas não mude, coloque o peso do corpo nos calcanhares o mais rápido possível assim que a barra sair do chão, “trazendo” a barra pra você. Mostre como usar o PVC para prevenir a barra ficar longe do corpo e não perto. Segure o PVC pipe verticalmente em frente ao levantador e alinhe com os ombros do atleta na posição inicial. Dica: “Não acerte o PVC!”

10 MINUTOS INTERVALO

6.1 O CLEAN

Ensinar o clean é fácil porque tudo que foi aprendido no snatch se aplica ao clean. Base/Pegada/Posição-similar ao snatch.

1. Front Squat

O front squat ensina onde o levantador irá **receber a barra** no clean. Comece com a barra na posição de front rack, braços estendido à frente, e mãos livres para mostrar onde a barra deve ficar ao recebe-la no clean (“concha” nos ombros). Tronco vertical, joelhos rotacionados para fora, fique o mais vertical possível, e quadril em direção aos calcanhares.

2. Pegada: as mãos deverão estar um dedão + um junta do knurling da barra

3. No grupo maior demonstre as **cinco diferentes técnicas de front squat**, depois divida em grupos menores e pratique:

a. Front Squats sem as mãos na barra

Braços estendidos e a barra apoia na posição de front rack.

b. Front squats com as mãos na barra

As mãos devem estar posicionadas a um dedão + uma junta de distância do knurling da barra (porção áspera da barra). Cotovelos altos e apontam para cima ao levantar do agachamento.

c. Front squats com pausa

O levantador deve manter a posição de agachamento e contar 1001, 1002, só então levantar apontando os cotovelos para cima.

d. 1 and 1/4 Front Squats

Complete 1 front squat, levante somente $\frac{1}{4}$ a partir da posição de agachamento, agache novamente, e levante totalmente. (Uma pessoa com os joelhos inflamados não deve executar o agachamento 1 and $\frac{1}{4}$. O peso máximo do front squat 1 e $\frac{1}{4}$ deve ser o mesmo do clean.)

e. **In the hole Front Squats**

Comece agachado: ajuste o rack para apoiar a barra a uma altura que o levantador deve mantê-la na posição de front rack e entrar embaixo dela. O levantador se coloca embaixo da barra e levanta. A terceira repetição é excêntrica: 10 segundos até agachar totalmente, e levanta.

Treine as técnicas de front squat, high hang clean e launch clean em grupos pequenos com a barra. Os atletas devem-se levantar a partir do agachamento com os cotovelos altos e a barra apoiada nos ombros (concha).

4. Junte todos brevemente para ensinar os **ajustes para a pegada/transição do jerk**. Com a barra na posição de front rack, rotacione os cotovelos para baixo e para fora, mas à frente da barra para que crie uma “concha” nos ombros. Não utilize a death grip na barra. Demonstre consistência no front squat para o press/front squat para o push press/front squat para o push jerk/ front squat para o jerk.
5. Em grupos, trabalhe na transição do front squat para o jerk. Depois front squat para o press e front squat para o push press.
6. Em grupos, faça High Hang Clean, clean da posição de lançamento e clean a partir do chão.

Exercícios:

1. High Hang Clean, ajuste e Press
2. Clean da posição de lançamento, ajuste e Press
3. Clean, ajuste e Press

Durante o clean, preste atenção à extensão total, encolhimento dos ombros, posição do pé e a barra apoiada na posição correta. SEMPRE atinja a posição de lançamento e enfatize FICAR ATRÁS para atingir a posição de Down and Finish! Cuidado com o ângulo das costas: **levante com as pernas, e não as costas**. As pernas dão velocidade à barra.



Figure 23.



Figure 24.

ALMOÇO

6.2 JERKS

EXERCÍCIOS DE TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES:

- a. Push Press atrás do pescoço
- b. Push Jerk atrás do pescoço
- c. Push Press
- d. Push Jerk
- e. Jerk atrás do pescoço
- f. Jerk

Movimentos de Jerk e presse atrás do pescoço são ótimos exercícios para aprender a colocar a barra na posição correta .

Demonstre o Push Press atrás do pescoço, Push Jerk, Push Press à partir de um front squat (ajuste a pegada), Push Jerk à partir de um front squat (ajuste a pegada). No grupo maior, faça com que todos executem algumas repetições com o bastão (PVC).



Figure 25.



Figure 26.

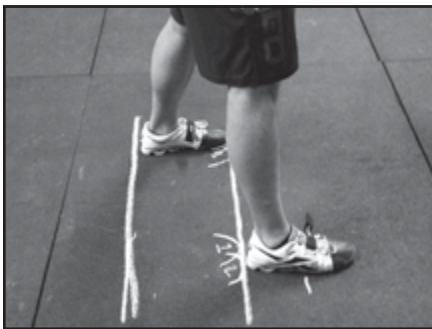


Figure 27.

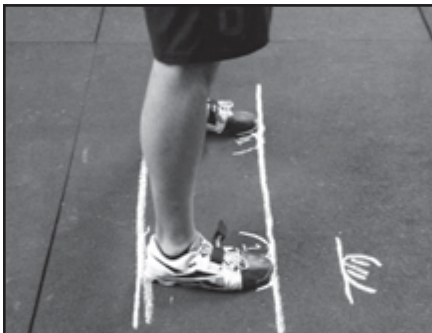


Figure 28.



Figure 29.

6.3 THE JERK

PROGRESSÕES PARA ENSINAR JERK:

1. Para determinar a perna dominante, de um passo longo à frente, apoiando o joelho de trás no chão—o pé que for à frente é o pé dominante para o jerk.
2. Comece com os pés na posição de salto e marque à frente dos dedos dos pés com giz. Desenhe uma linha passando no dedos e nos calcanhares do atleta (Figura 25).
3. Coloque os pés na posição de salto e marque os pés com o giz (Figura 26).

(As direções abaixo são para o jerk com o pé direito à frente:)

- a. Mantenha o pé direito na posição de pouso e dê um passo a frente colocando o calcanhar na linha. Marque um ponto na metade do pé. Retorne à posição de pouso. Onde o ponto estava marcado desenhe uma linha e uma marcação para o calcanhar—esta é a posição em que o calcanhar irá ficar no jerk (Figura 27–28).
- b. Mantenha o pé esquerdo na posição de pouso, e coloque-o atrás da linha que passa pelo calcanhar. Marque uma linha passando pelo calcanhar e desenhe onde os dedos irão ficar—este é o lugar onde o pé esquerdo irá ficar no jerk (Figura 29; veja Figura 30 com o diagrama completo).
- c. Faça com que o atleta retorne os pés para a posição de salto e depois coloque os pés na posição de jerk (Figura 31—próxima página).
- d. O olho da frente acima do tornozelo (joelho rotacionado) (Figura 31).
- e. A coxa da perna de trás é perpendicular ao quadril (Figura 31).
- f. O peso do corpo é apoiado na ponta dos pés de trás (Figura 31).
- g. O pé da frente permanece todo em contato com o solo e o peso do corpo nos calcanhares (Figura 31).

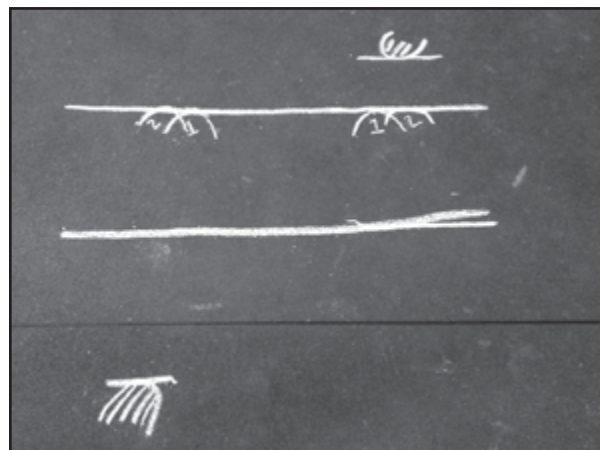


Figure 30. 1= Posição de salto; 2= Posição de pouso)

4. Levante de 15–20cm sem mover os pés (Figura 25). Preste atenção aos seguintes passos:
 - a. Tenha certeza que o tronco mantenha-se ereto. Se o tronco está curvado para frente (a pelvis está curvada para trás), evite que a perna de trás fique muito estendida e o quadril rotacionado para frente.
 - b. Pé de trás empurrando para frente
 - c. Pé da frente todo apoiado no solo com a maioria do peso corporal no calcanhar.
 - d. Os dois pés podem estar ligeiramente voltados para dentro
 - e. Dica = mantenha o corpo reto
5. Recuperação
 - a. O pé da frente retorna 15cm aproximadamente e depois o pé de trás anda para frente
 - b. Mantenha o tronco ereto durante a recuperação
 - c. Mantenha a barra acima da cabeça e “travada” com as axiladas voltadas para frente até que o treinador dê o sinal para baixa-la
6. Exercício (comece com o PVC, e aumente o peso gradativamente):
 - a. Dip “mergulho” (tronco reto)
 - b. Drive “empurre o corpo” para cima (gerando velocidade na barra)
 - c. Trabalho dos pés, marcação dos pés (estabilidade e equilíbrio).
 - d. Recuperação (corpo reto)
 - e. Jerk atrás do pescoço com o bastão (PVC) usando todas as dicas e trabalho dos pés citados acima.
 - f. Jerk com o bastão (PVC) usando todas as dicas e trabalho de pés citados acima. A barra deve estar apoiada nos deltoides, mesmo local do front squat. Ajuste a pegada e a base.



Figure 31.

10 MINUTOS DE INTERVALO

6.4 CLEAN AND JERK

Exercícios:

1. Clean da posição de High Hang, ajuste e jerk (preste atenção ao trabalho dos pés durante a recuperação!)
2. Clean da posição de lançamento (pause em High Hang se necessário), ajuste e jerk
3. Clean a partir do chão (pause em Lançamento se necessário), ajuste e jerk

Revisão do seminário. Base-pegada-posição para o snatch e o clean and jerk Revisão do material.

Faça o Burgener Warm up todos os dias. Veja o YouTube, ligue para o Treinador (Coach). Continue praticando. Venha nos ver novamente!

FIM DAY 2

TEXTO NO QUADRO:**OBJETIVO DO CURSO:**

Ensinar o snatch e o clean e jerk de forma segura, eficiente e eficaz.

Fundamentos: Base-Pegada-Posição

1. Base:
 - Salto (Puxada): Press, Jerk
 - Pouso (Recepção): Snatch, Clean, Back Squat, Front Squat, Overhead Squat
2. Pegada:
 - Pegada em gancho
 - 20–30'
 - Olhar, Espantalho, Crista ilíaca
3. Posições
 - Rotação externa (axilas para frente)
 - Linha reta/corpo ereto
 - High hang/Lançamento/Abaixo dos joelhos/Chão
4. Burgener Warmup:
 - a. Down and Finish —Velocidade pelo meio
 - b. Elbows High and Outside—Manter a barra perto
 - c. Muscle Snatch—Virada forte
 - d. Snatch Land—Trabalho dos pés (power)
 - e. Snatch Drops—Trabalho dos pés (total)
5. Skill Transfer Exercises:
 - a. Snatch Push Press—Força acima da cabeça
 - b. Overhead Squat—Força do Core
 - c. Heaving Snatch Balance—Velocidade dos braços
 - d. Snatch Balance without a dip—Velocidade dos pés/braços
 - e. Snatch Balance with a dip—(mais rápido, 100%+ do snatch)—Velocidade dos pés/braços

3 puxadas no weightlifting: primeira, segunda, Terceira

“Quando o braço flexiona a força acaba” “Salte forte e não alto”

“Os ombros lideram e os braços seguem”

“Finish!”

“Se puxe para baixo da barra”

“Velocidade pelo meio”

CONTACT INFORMATION

Email mikeburgener@mac.com

Cell 760-535-1835

Web www.crossfitweightlifting.com



Facebook:
[CrossFit Weightlifting Trainer Course](#)



INSTAGRAM
[@crossfit_weightlifting](#)



TWITTER
[@CrossFitWtLift](#)
[@Coachburgener](#)

