

RESPONSABLE

ALEJANDRA VILLEGAS PALACIOS
crossfit@ipn.mx
culturafisicad@ipn.mx
5557296000 ext. 54684

UBICACIÓN

Bajo grada norponiente del
estadio Wilfrido Massieu

SEDES Y HORARIOS

ZACATENCO

Estadio Wilfrido Massieu

Lunes a viernes

8-15 h

Lunes, miércoles y viernes

15:15-16:15 h

Capital Humano

Martes y jueves

8-11 h

REQUISITOS

- Documentos de identificación:
 - Credencial que lo acredite como alumno o trabajador del IPN
 - Identificación oficial
- Contar con seguro médico reciente
 - Presentar copia de la hoja de vigencia del IMSS o ISSSTE.
 - En caso de no contar con la hoja de vigencia, copia de la carátula de la póliza del seguro de gastos médicos mayores que cubra accidentes por lesiones en entrenamientos o competencias en deportes amateurs.
- Descargar, leer, firmar y entregar:
 - FORMATO UNIVERSAL
 - AVISO DE PRIVACIDAD
 - LINEAMIENTOS

Actividad gratuita para la
comunidad

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
El CrossFit es un Sistema de entrenamiento de fuerza y movimientos funcionales con constante variación y ejecutado a una alta intensidad (Gregg Glassman fundador de crossfit).

¿Para qué sirve?

El CrossFit es una de las actividades deportivas más completas, ya que trabaja de forma variada y no monótona. Es un programa de fuerza central y de acondicionamiento diseñado para brindar respuesta de adaptación tan amplia como sea posible, en un intento deliberado por optimizar la competencia física en cada uno de los dominios que comprenden las diez cualidades físicas generales: Resistencia cardiovascular, Resistencia respiratoria, Resistencia muscular localizada (stamina), Fuerza, Flexibilidad, Potencia, Coordinación, Agilidad, Equilibrio y Precisión.

- Beneficios:
Aumento de la fuerza y resistencia
Mejora de la flexibilidad y la movilidad
Fortalece el core
Mejora en el estado cardiovascular
Incrementa la motivación y la superación persona