



# Combate CrossBOX

## ¿Qué es?

Combate CrossBOX es un programa nutricional de 6 semanas diseñado para acompañar tu entrenamiento diario en CrossBOX y ayudarte a alcanzar tu peso óptimo. ¡Es hora de ponerte en forma como un boxeador! 💡💪

## ¿Cómo funciona?

1. **Inicio:** en el día de inicio del Combate, el equipo de [Nutrición Equilibrium](#) tomará tus medidas antropométricas y peso. Con esa información y en conjunto con CrossBOX, se te asignará una división de peso basada en las categorías del Consejo Mundial de Boxeo (CMB). 📏⚖️
2. **Plan nutricional** específico para hombres y mujeres.
3. **¡Equipos liderados por entrenadores!** Se crearán los equipos Blanco y Negro, cada uno con un entrenador dedicado que te guiará y apoyará en tu camino hacia la victoria. Los entrenadores no te darán consejos sobre nutrición ni te dirán qué hacer en el gimnasio; ese trabajo corresponde a Equilibrium y CrossBOX, respectivamente. Pero estarán al acecho, listos para tomar medidas si es necesario y guiar a sus pupilos en esta pelea. La conformación de los equipos será discutida por los profesores de CrossBOX para que queden lo más parejos posible.

*\*Participar en un equipo es opcional; se puede realizar el Combate de manera totalmente individual.*

4. **Evaluación física:** evaluaremos la mejora física mediante una serie de ejercicios. Los participantes realizarán los siguientes ejercicios durante 30 segundos y se contarán las repeticiones:
  - a. Sentadillas
  - b. Lagartijas
  - c. Encogimientos
  - d. Burpees
  - e. Directos con mancuernas

Harán esto tanto en el día del inicio del Combate como en el día final, para poder evaluar la evolución que han tenido.



5. **Grupo de WhatsApp:** se creará un grupo de WhatsApp con los participantes del Combate CrossBOX, donde se podrán hacer consultas y recibir asesoramiento. ¡Nos aseguraremos de monitorear tu progreso y ajustar el régimen según sea necesario!
  - a. Día de preguntas: Luego de la primera semana del Combate, organizaremos un día específico dedicado a responder todas las dudas. Este espacio será clave para despejar inquietudes en una etapa temprana del evento, garantizando que todos los participantes tengan claridad sobre el proceso y las expectativas.
6. **Reportes de peso:** siguiendo el reglamento del CMB habrá que reportar el peso en dos ocasiones importantes:
  - a. 14 días antes del pesaje oficial: lo ideal es no estar más de un 5% por encima del peso de la división.
  - b. 7 días antes del pesaje oficial: lo ideal es no estar más de un 3% por encima del peso de la división.

Estas instancias serán cruciales para determinar algún cambio de estrategia para poder dar el peso asignado.

7. **Compromiso diario:** asistir a entrenar en CrossBOX de lunes a viernes, o tanto como puedas, ya que el plan es un trabajo en conjunto entre Equilibrium y CrossBOX y está pensado para ser realizado siguiendo el régimen y entrenamiento establecidos por estos.
8. **Elementos necesarios:** para poder participar en el Combate CrossBOX, es **requisito excluyente** contar con los siguientes elementos:
  - a. Balanza personal: para pesarte cuando sea necesario y realizar el seguimiento adecuado de tu progreso de peso.
  - b. Balanza para alimentos: esencial para medir las porciones de comida con precisión, siguiendo las recomendaciones del plan nutricional.
9. **Pesaje oficial:** nos reuniremos nuevamente este día donde el equipo de Nutrición Equilibrium volverá a tomar las medidas antropométricas y el peso para determinar si se ha alcanzado el objetivo.  
Además, el equipo de CrossBOX volverá a evaluar tu rendimiento físico mediante los ejercicios mencionados previamente, con el fin de llevar un registro de tu progreso.



## 10. Sistema de Competencia y Puntaje

El verdadero premio es lo logrado en las 6 semanas: el aprendizaje en entrenamiento, nutrición y esfuerzo, aceptando el sacrificio necesario para alcanzar los objetivos.

Por lo tanto, el puntaje es exclusivamente individual y a continuación te explicamos cómo funciona el sistema de puntos:

- Asistencia a Entrenamientos:
  - Se suma 1 punto por cada día que se asiste a entrenar.
  - Aquellas personas que entrenen los 6 días de la semana (de lunes a sábado) recibirán 1 punto adicional por semana de entrenamiento completo (6 entrenamientos en una semana = 7 puntos)
- Objetivo de Peso:
  - El día final del Combate, los participantes que logren alcanzar su objetivo de peso recibirán 10 puntos. Los que no lo logren no recibirán puntos en esta categoría.
- Mejora del Rendimiento:
  - El día final del Combate, los participantes recibirán 3 puntos por cada ejercicio en el que hayan mejorado su rendimiento en comparación con el inicio del Combate.

\*En caso de empate en el primer lugar, el campeón se definirá con una prueba de burpees de 60 segundos. Quien realice más repeticiones se llevará el cinturón.

## 11. Reconocimiento al Campeón

- Cinturón de Campeón
- Foto en el feed de redes sociales de CrossBOX.
- Remera de ganador del Combate.
- Invitación gratuita para participar en el próximo Combate CrossBOX.
- Un mes de membresía gratuita en CrossBOX.

## 12. Filosofía Combate CrossBOX

En CrossBOX creemos que los verdaderos logros no necesitan premios, ni palmadas en la espalda. Esos son para quienes buscan validación externa, no para quienes aceptan el desafío de superar sus propios límites. Acá no se celebra lo que no se consigue. La responsabilidad de tus emociones, confianza y determinación es solo tuya; no venimos a sanar, venimos a combatir. Nuestra línea es dura, porque sabemos que los resultados reales nacen del sacrificio y la disciplina. Si te anotás en este evento, tenés que entender que “Combate” no es solo una palabra: es el resumen de lo que hacemos, de lo que somos y de lo que podés esperar. Acá no hay lugar para excusas, solo para darlo todo. ¡Hasta el último aliento!



## Condiciones

El costo de Combate CrossBOX es de \$2.500 y **los participantes deberán asegurarse de contar con cupos suficientes para poder concurrir a entrenar por lo menos 5 veces por semana** durante la duración del Combate.

¡Tu compromiso es lo más importante, hay que aceptar el sacrificio para el éxito!

## ¿Cómo inscribirse?

Accediendo al formulario de inscripción en la sección [Combate CrossBOX](#) de nuestra web, el cual se encuentra al final de la misma.

**¡Te esperamos para darlo todo en este Combate y alcanzar tus objetivos juntos! 🌟🔥**  
**Hasta el último aliento, ¡vamos por la victoria! 🏆👊**

En la siguiente hoja se encuentra la tabla oficial del Consejo Mundial de Boxeo con las diferentes divisiones de peso definidas por este organismo.

*\*Para trabajar de manera más efectiva en el Combate CrossBOX, hemos creado dos divisiones:*

*CrossBOX 1 - 85 kg. Esta división se ubica entre las divisiones Crucero y Semi Completo.*

*CrossBOX 2 - 95 kg. Esta división se ubica entre las divisiones Bridger y Crucero.*



**World Boxing Council**  
**Consejo Mundial de Boxeo**  
**WBC MALE WEIGHT SCALE**

*WBC SAFETY WEIGHT SCALE (30,14,7, and Official)*

WBC WEIGHT DIVISION/CLASS:	Peso oficial		(3%) 7 Días Antes		(5%) 14 Días Antes		(10%) 30 Días Antes	
	Official weight		(3%) 7 Days Before		(5%) 14 Days Before		(10%) 30 Days Before	
	Pounds	Kg.	Pounds	Kg.	Pounds	Kg.	Pounds	Kg.
Straw-weight / Paja	105	47.627	108	48.988	110	49.895	116	52.617
Light Fly weight / Minimosca	108	48.987	111	50.349	113	51.256	119	53.978
Fly weight / Mosca	112	50.802	115	52.163	118	53.524	123	55.792
Super Fly weight / Supermosca	115	52.163	118	53.524	121	54.884	127	57.606
Bantam weight / Gallo	118	53.524	122	55.338	124	56.245	130	58.967
Super Bantam weight / Super Gallo	122	55.338	126	57.153	128	58.060	134	60.781
Feather weight / Pluma	126	57.153	130	58.967	132	59.874	139	63.049
Super Feather weight / Super Pluma	130	58.967	134	60.781	137	62.142	143	64.864
Light weight / Ligero	135	61.235	139	63.049	142	64.410	149	67.585
Super Light weight / Super Ligero	140	63.503	144	65.317	147	66.678	154	69.853
Welter weight / Welter	147	66.678	151	68.492	154	69.853	162	73.482
Super Welter weight / Super Welter	154	69.853	159	72.121	162	73.482	169	76.657
Middle weight / Medio	160	72.575	165	74.843	168	76.204	176	79.832
Super Middle weight / Super Medio	168	76.204	173	78.471	176	79.832	185	83.915
Light Heavy weight / Semi Completo	175	79.379	180	81.647	184	83.461	193	87.543
Cruiser weight / Crucero	200	90.719	206	93.440	210	95.254	220	99.790
Bridger weight	224	101.605	231	104.78	235	106.594	246	111.584
Heavy weight / Completo	Over 224 With no Limit							

División	Peso Oficial	(3%) 7 Días Antes	(5%) 14 Días Antes	(10%) 30 Días Antes
CrossBOX 1	85kg	87,55	89,25	93,5
CrossBOX 2	95kg	97,85	99,75	104,5