

Mucho más que CrossFit

NEVER
= GIVE UP!

STRONGER
TOGETHER



Por todas las repeticiones, los WODs, las risas y, sobre todo, por habernos convertido en mucho más que compañeros. Gracias por ser parte de este equipo.



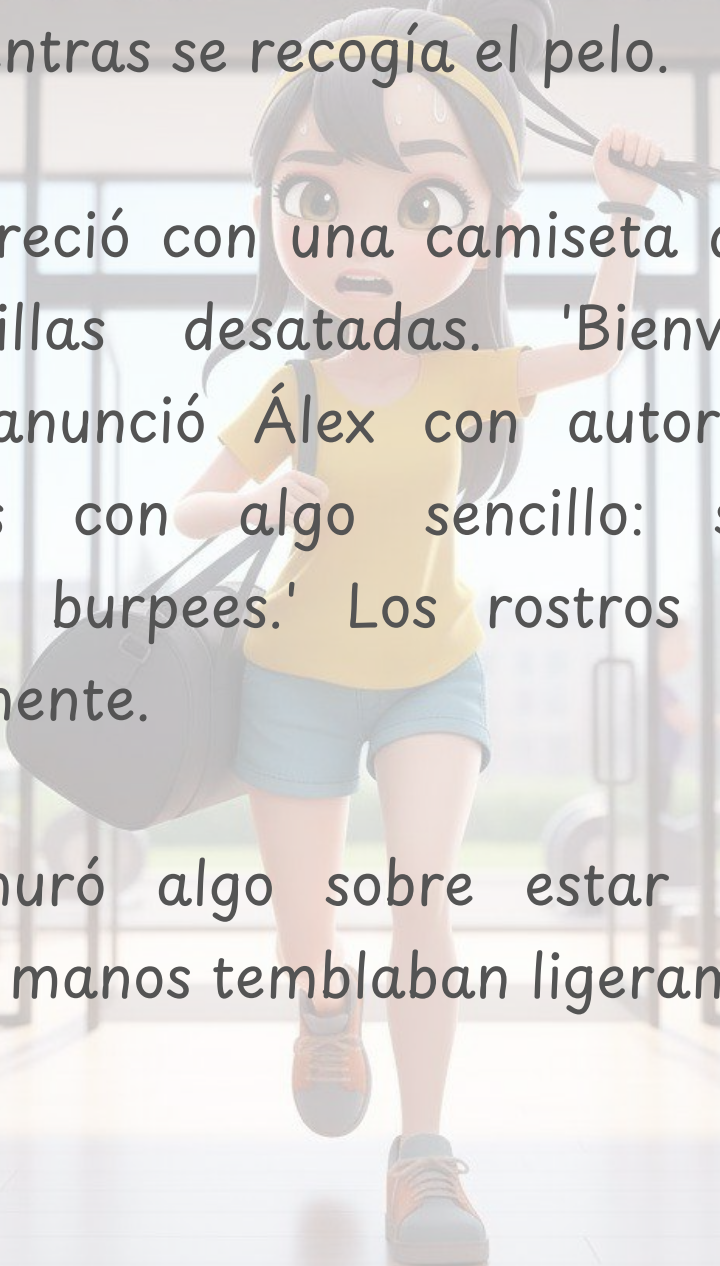
Capítulo 1: Los primeros burpees

Álex miró el reloj. Las seis y media en punto. Los primeros alumnos empezaban a llegar al box, nerviosos y expectantes.

Javi se ajustaba las muñequeras como si fuera un gladiador. Pablo revisaba su botella de agua. Dani sonreía mientras Laura ya calentaba.



FITNESS ZONE

A cartoon illustration of a young woman with dark hair in a bun, wearing a yellow t-shirt, blue shorts, and orange sneakers. She is running towards the viewer, carrying a black gym bag over her shoulder and holding a hair tie. She has a determined expression. The background is a blurred gym interior with treadmills and other people.

Marta llegó corriendo, disculpándose por el retraso mientras se recogía el pelo.

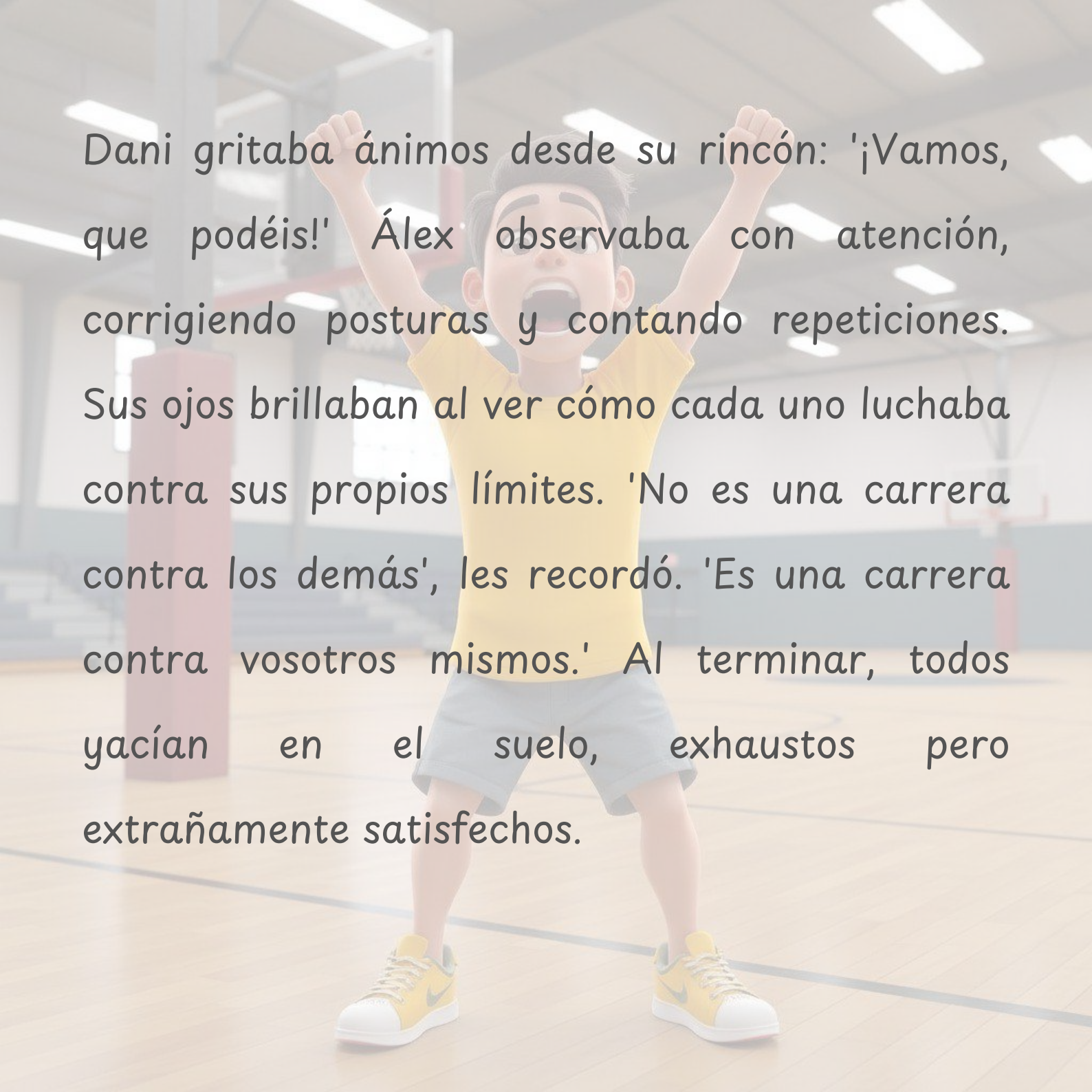
Sergio apareció con una camiseta del revés y las zapatillas desatadas. 'Bienvenidos al CrossFit', anunció Álex con autoridad. 'Hoy empezamos con algo sencillo: sentadillas, flexiones y burpees.' Los rostros cambiaron inmediatamente.

Javi murmuró algo sobre estar preparado, aunque sus manos temblaban ligeramente.



El primer WOD fue un desastre glorioso. Javi presumió durante cinco minutos antes de quedarse sin aire.

Laura apretó los dientes y siguió adelante. Pablo ayudó a Sergio a levantarse del suelo. Marta reía entre jadeos.



Dani gritaba ánimos desde su rincón: '¡Vamos, que podéis!' Álex observaba con atención, corrigiendo posturas y contando repeticiones. Sus ojos brillaban al ver cómo cada uno luchaba contra sus propios límites. 'No es una carrera contra los demás', les recordó. 'Es una carrera contra vosotros mismos.' Al terminar, todos yacían en el suelo, exhaustos pero extrañamente satisfechos.

Después del entrenamiento, se quedaron charlando en la puerta. Las quejas sobre las agujetas se mezclaban con risas. 'Mañana vuelvo', declaró Laura, limpiándose el sudor. 'Yo también', añadió Pablo.

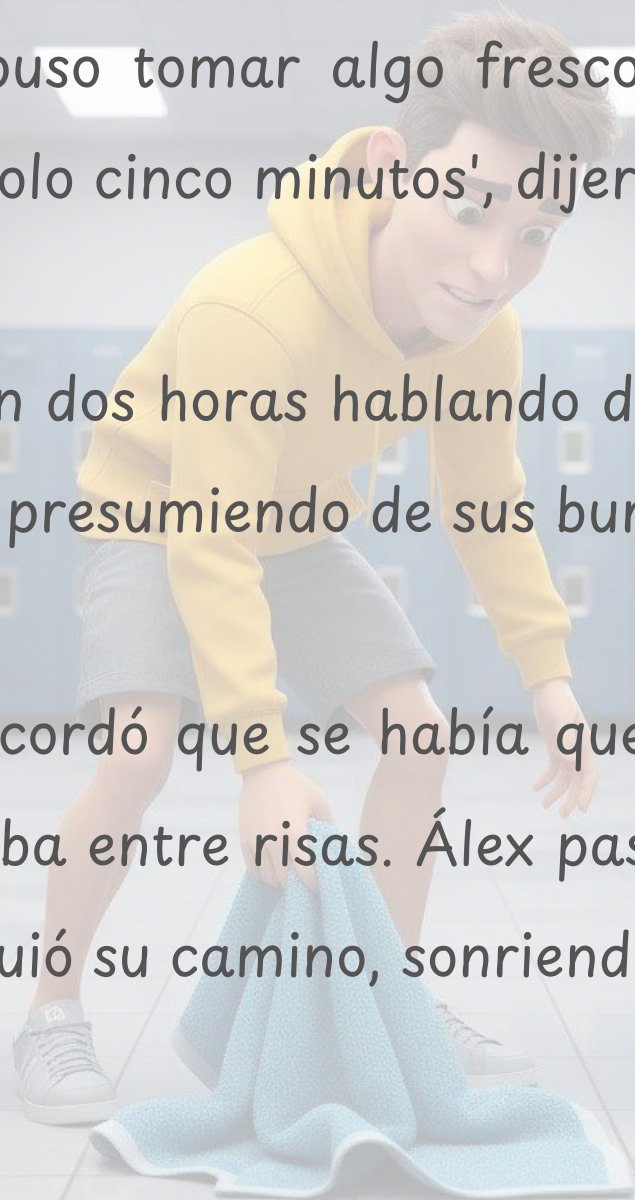
Uno a uno, todos confirmaron su regreso. Álex sonrió discretamente mientras recogía el material.



Sergio olvidó llevarse la toalla y tuvo que volver.
Marta propuso tomar algo fresco en el bar de
enfrente. 'Solo cinco minutos', dijeron.

Se quedaron dos horas hablando de todo y nada.
Javi seguía presumiendo de sus burpees.

Laura le recordó que se había quedado sin aire.
Dani mediaba entre risas. Álex pasó por delante,
los vio y siguió su camino, sonriendo.



Capítulo 2: Piques y compañerismo

Tres semanas después, el grupo ya tenía sus rutinas. Javi retaba a Laura constantemente.

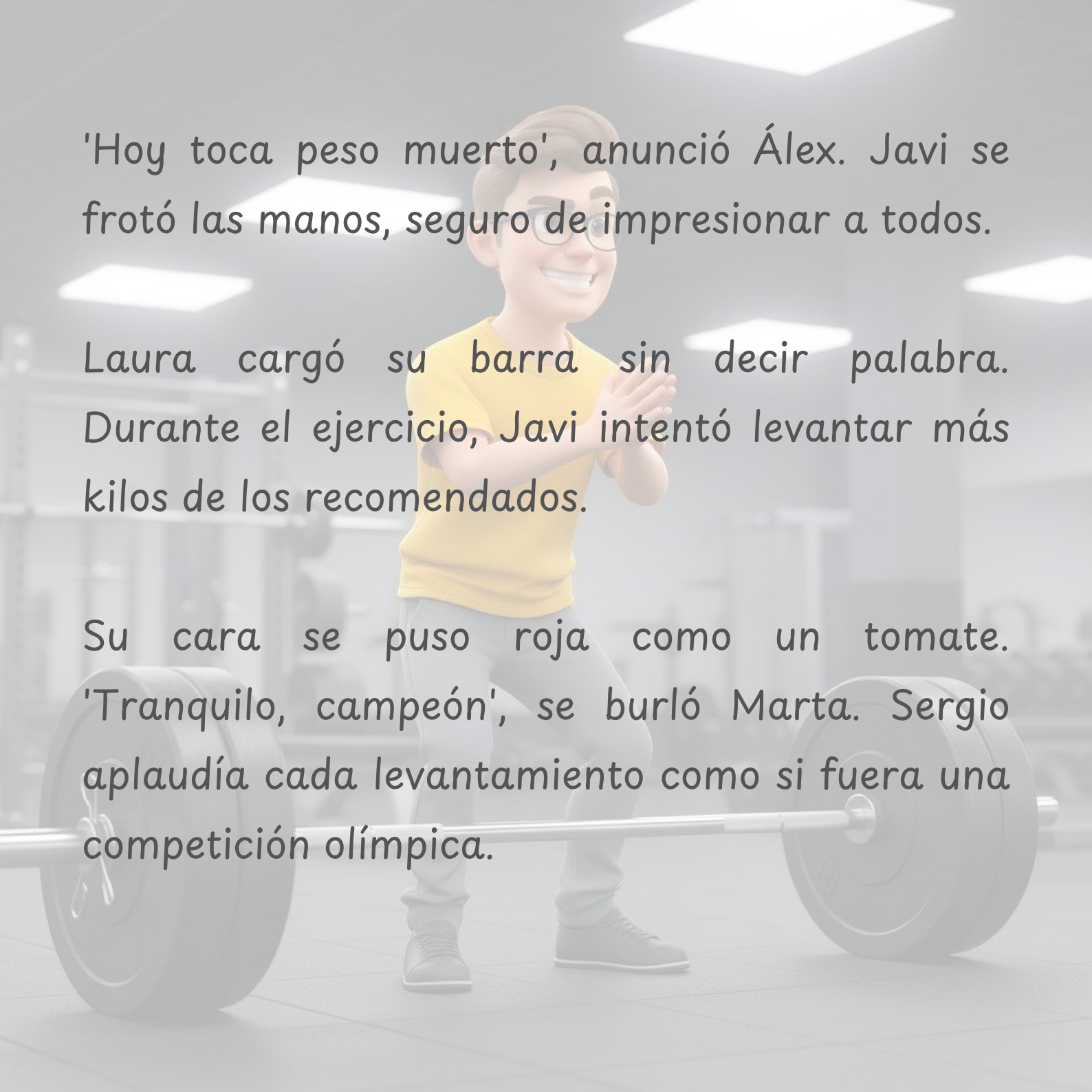
Ella aceptaba cada desafío con una sonrisa competitiva. Pablo observaba divertido mientras Dani apostaba por quién ganaría cada ronda.



'Hoy toca peso muerto', anunció Álex. Javi se frotó las manos, seguro de impresionar a todos.

Laura cargó su barra sin decir palabra. Durante el ejercicio, Javi intentó levantar más kilos de los recomendados.

Su cara se puso roja como un tomate. 'Tranquilo, campeón', se burló Marta. Sergio aplaudía cada levantamiento como si fuera una competición olímpica.





Pablo ayudó a Javi a bajar el peso de forma segura. 'No pasa nada, hermano', le susurró.

Dani gritó: '¡El orgullo no levanta barras!' Todos rieron, incluido Javi. Laura terminó su serie y chocó el puño con él.



Álex se acercó al grupo. 'El CrossFit no va de presumir', les explicó. 'Va de mejorar cada día.' Su tono era serio, pero sus ojos mostraban cariño. 'Los piques están bien, pero cuidaos.' Después del entrenamiento, Javi invitó a Laura a un café. 'Para devolverte el favor', dijo.

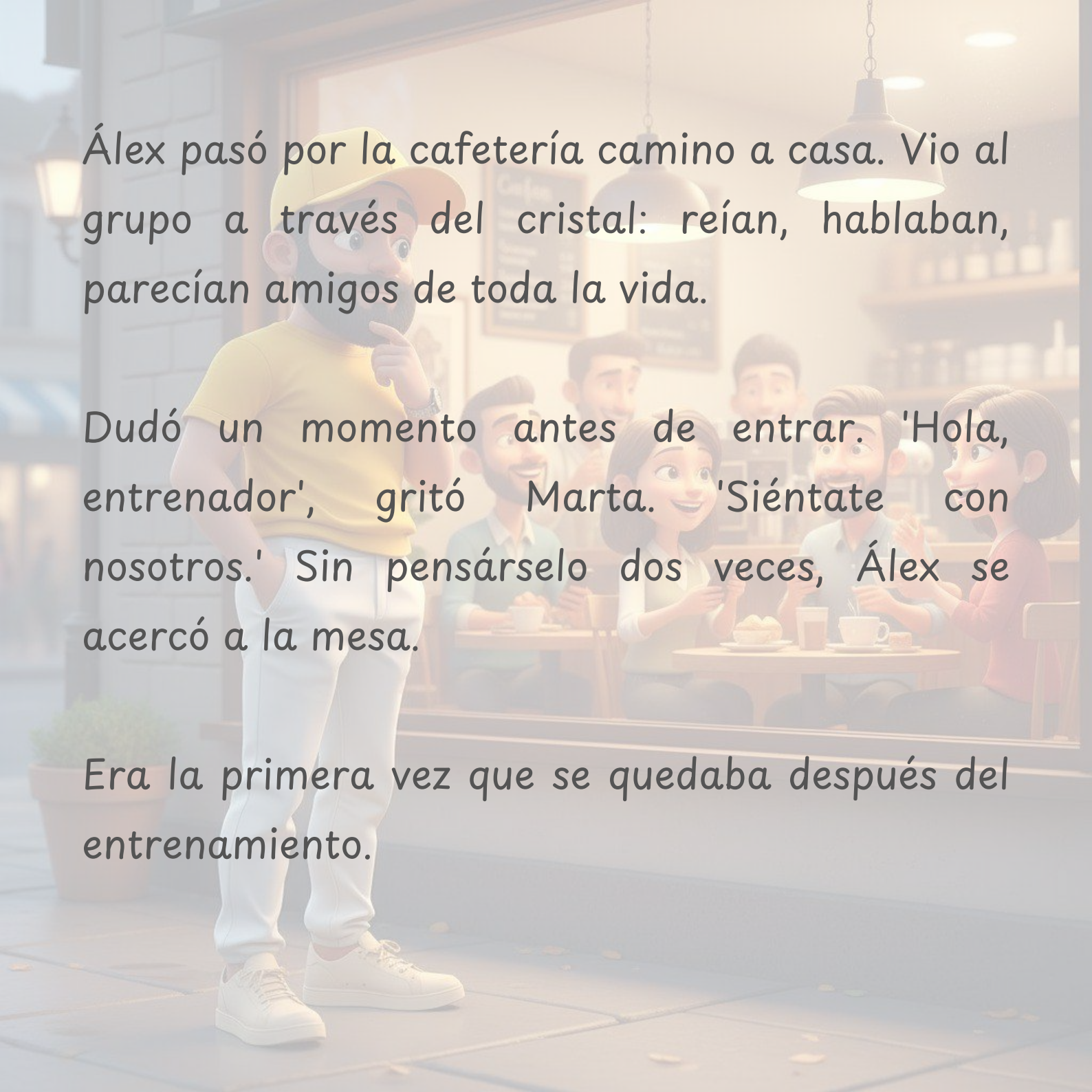
Ella aceptó, riéndose.

Los demás se unieron espontáneamente.

En el café, Sergio derramó su bebida sobre la mesa. Marta le prestó servilletas mientras reía. Pablo pidió una tarta enorme para compartir.

Dani contó chistes malísimos que provocaron carcajadas. Javi y Laura siguieron con su pique, pero ahora era pura broma.





Álex pasó por la cafetería camino a casa. Vio al grupo a través del cristal: reían, hablaban, parecían amigos de toda la vida.

Dudó un momento antes de entrar. 'Hola, entrenador', gritó Marta. 'Siéntate con nosotros.' Sin pensárselo dos veces, Álex se acercó a la mesa.

Era la primera vez que se quedaba después del entrenamiento.

Capítulo 3: Más que entrenar

Los entrenamientos se convirtieron en el momento favorito del día para todos.

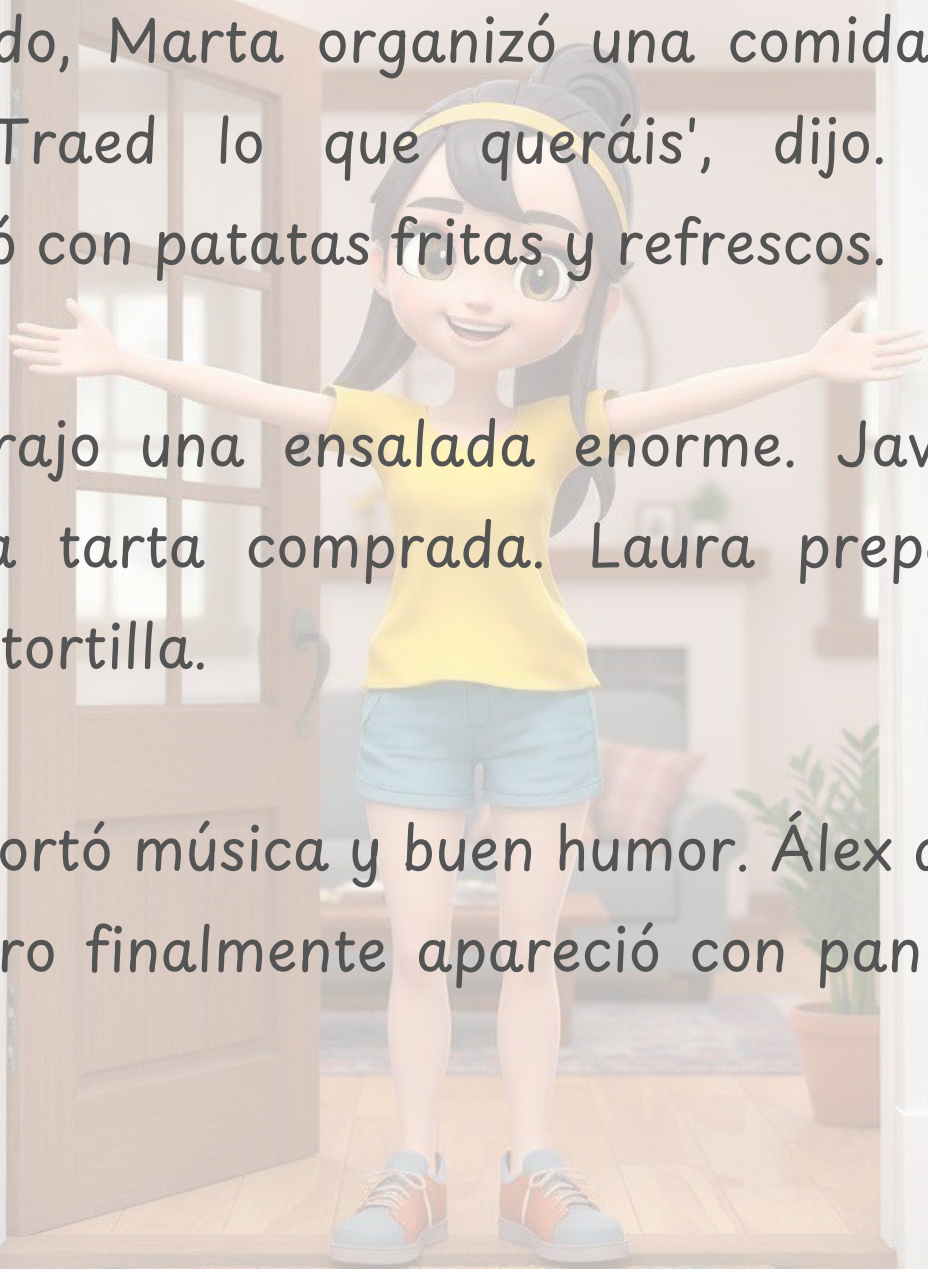
Llegaban antes para charlar y se quedaban después para seguir hablando. Álex empezó a participar en las conversaciones como uno más.



El sábado, Marta organizó una comida en su casa. 'Traed lo que queráis', dijo. Sergio apareció con patatas fritas y refrescos.

Pablo trajo una ensalada enorme. Javi llegó con una tarta comprada. Laura preparó su famosa tortilla.

Dani aportó música y buen humor. Álex dudaba si ir, pero finalmente apareció con pan recién hecho.





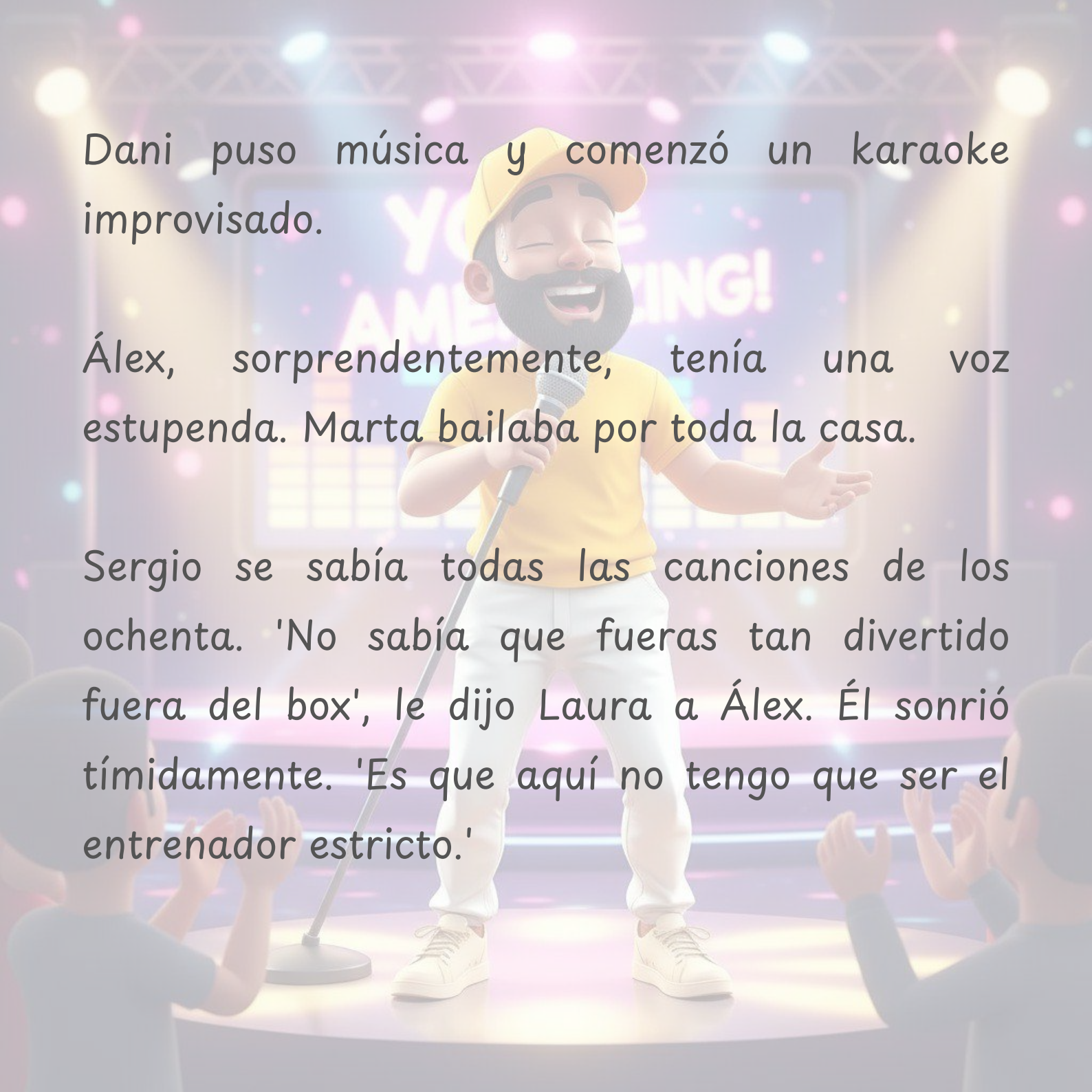
En casa de Marta, hablaron de todo menos de CrossFit. Sergio contó historias disparatadas de su trabajo.

Pablo compartió fotos de sus viajes. Laura habló de sus planes futuros. Javi presumió de sus habilidades culinarias inexistentes.

Dani puso música y comenzó un karaoke improvisado.

Álex, sorprendentemente, tenía una voz estupenda. Marta bailaba por toda la casa.

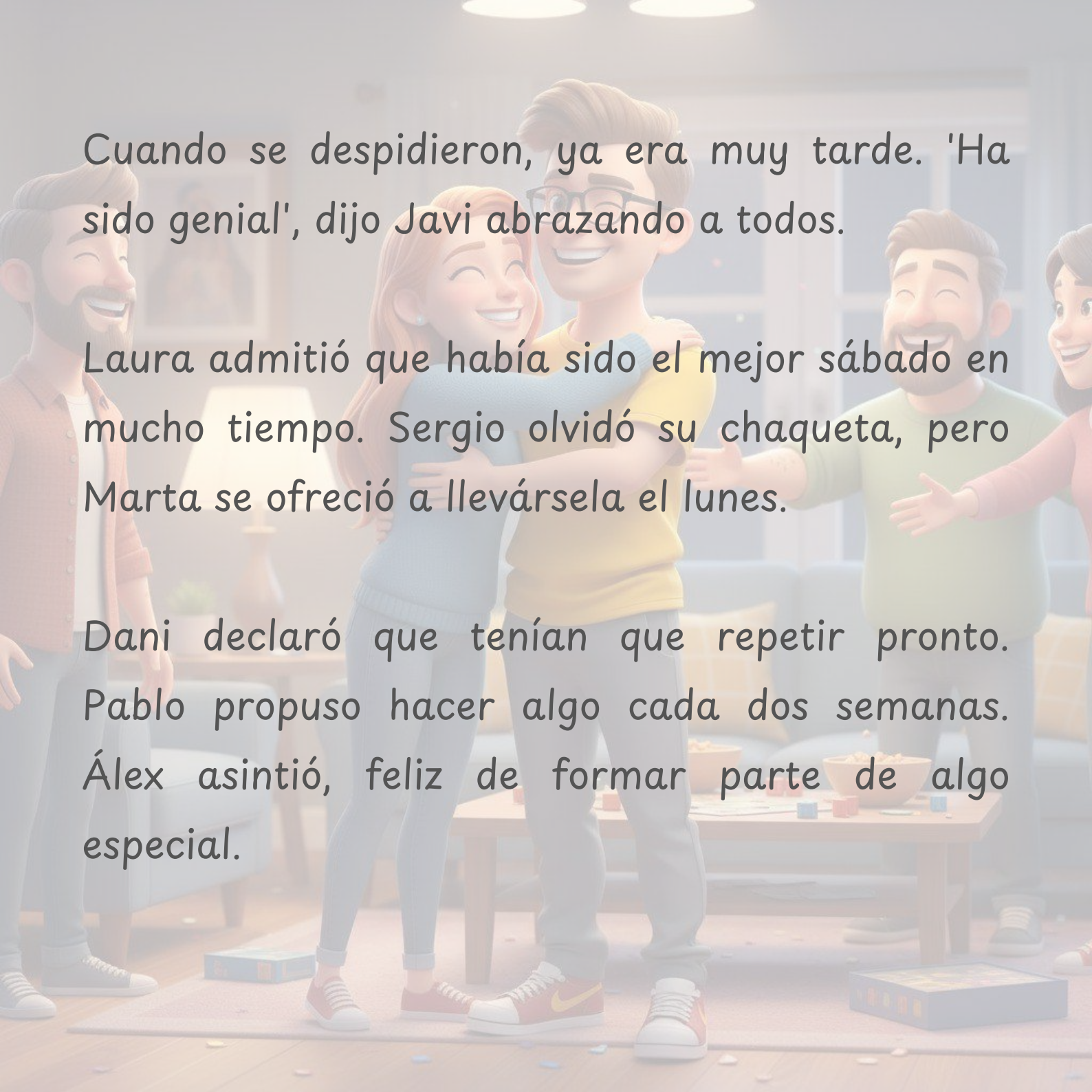
Sergio se sabía todas las canciones de los ochenta. 'No sabía que fueras tan divertido fuera del box', le dijo Laura a Álex. Él sonrió tímidamente. 'Es que aquí no tengo que ser el entrenador estricto.'



La tarde se alargó hasta la noche. Jugaron a cartas, vieron una película y siguieron charlando. Pablo sugirió hacer una escapada de fin de semana.

Todos aceptaron inmediatamente. Álex también se apuntó sin dudarlo. Era increíble cómo siete desconocidos se habían convertido en esto.



A group of five friends are gathered in a cozy living room. In the center, a man with glasses and a yellow shirt is hugging a woman with long red hair. To the left, a man with a beard and a brown jacket is smiling. To the right, a man with a beard and a green shirt is also smiling, with a woman partially visible behind him. The room has a blue sofa, a wooden coffee table with snacks, and a lamp. The overall atmosphere is warm and celebratory.

Cuando se despidieron, ya era muy tarde. 'Ha sido genial', dijo Javi abrazando a todos.

Laura admitió que había sido el mejor sábado en mucho tiempo. Sergio olvidó su chaqueta, pero Marta se ofreció a llevársela el lunes.

Dani declaró que tenían que repetir pronto. Pablo propuso hacer algo cada dos semanas. Álex asintió, feliz de formar parte de algo especial.

Capítulo 4: El verdadero entrenamiento

Seis meses después, el grupo era inseparable. Se apoyaban en los entrenamientos y en la vida.

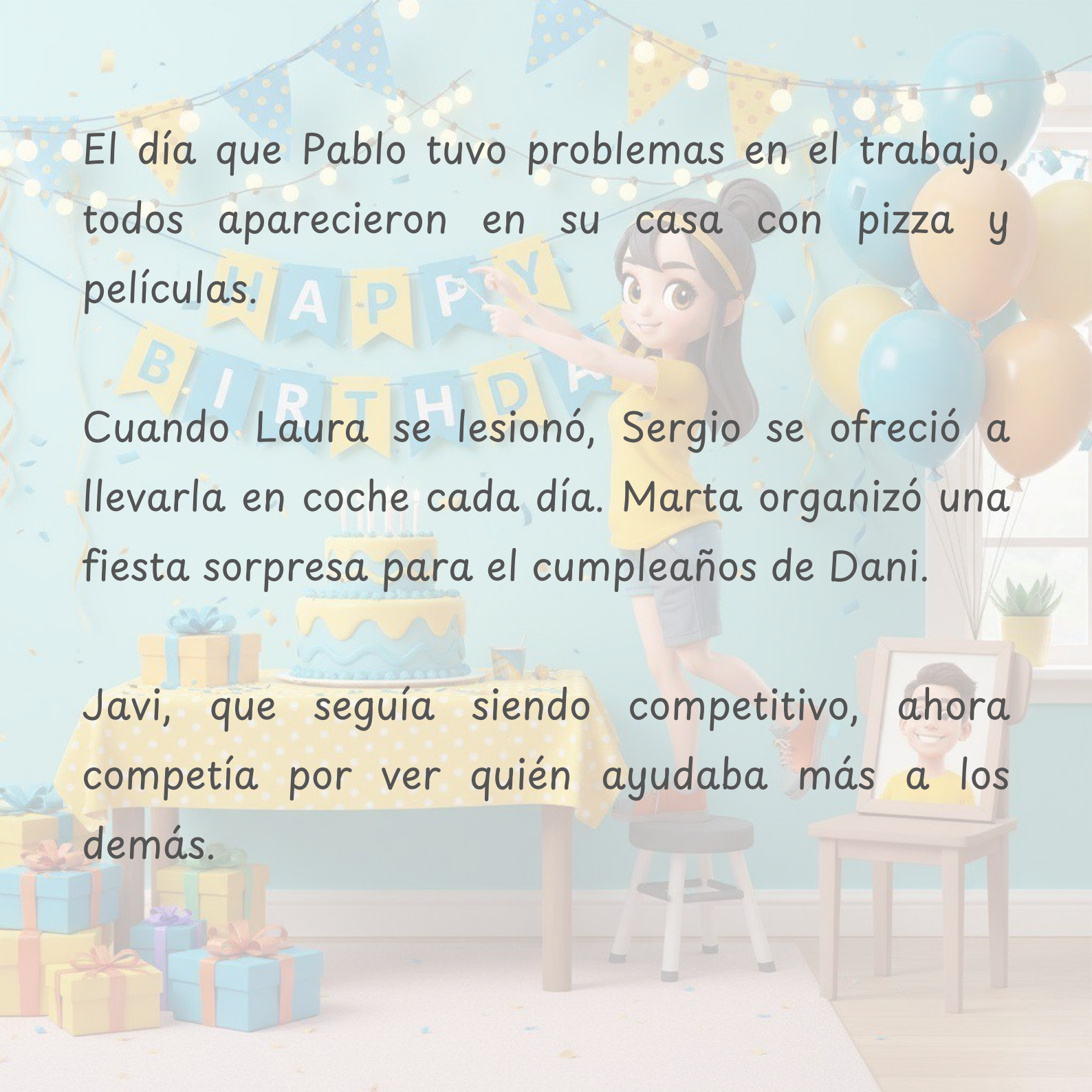
Álex ya no era solo el entrenador: era Álex, el amigo que había encontrado su lugar.



El día que Pablo tuvo problemas en el trabajo, todos aparecieron en su casa con pizza y películas.

Cuando Laura se lesionó, Sergio se ofreció a llevarla en coche cada día. Marta organizó una fiesta sorpresa para el cumpleaños de Dani.

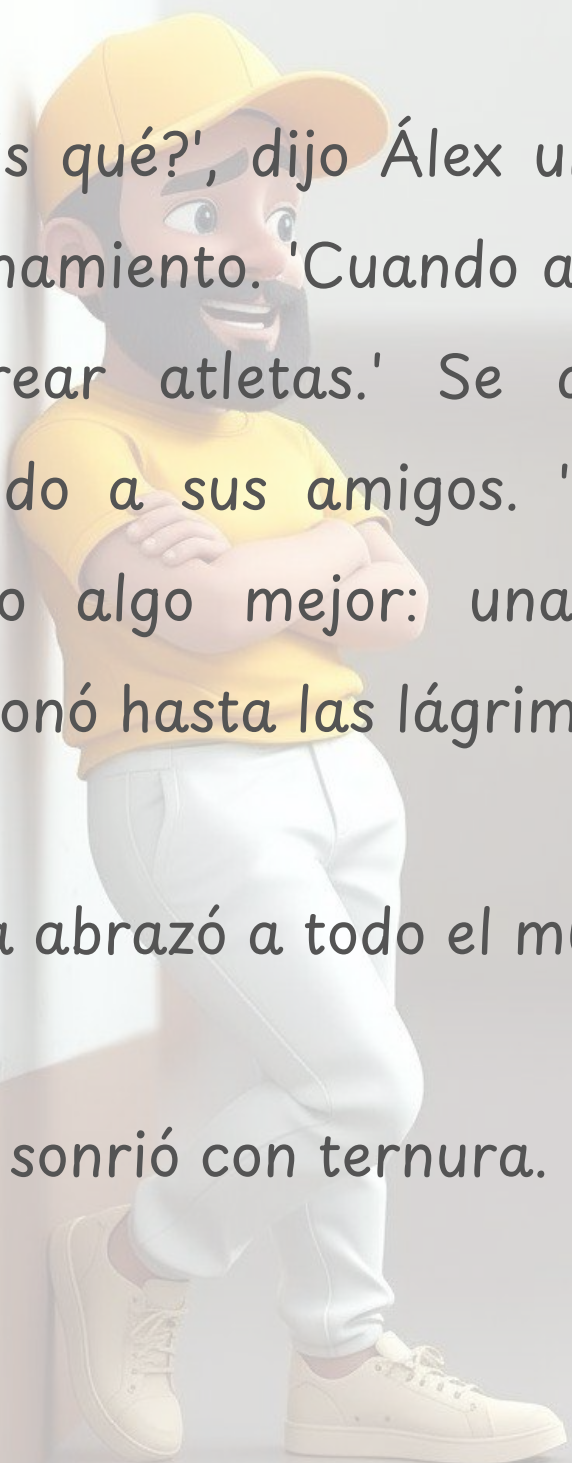
Javi, que seguía siendo competitivo, ahora competía por ver quién ayudaba más a los demás.





Álex observaba cómo su box se había convertido en algo mágico. No solo entrenaban cuerpos; habían entrenado corazones para la amistad.

Los WODs seguían siendo duros, pero las risas los hacían más llevaderos.



'Sabéis qué?', dijo Álex una tarde después del entrenamiento. 'Cuando abrí este box, pensaba en crear atletas.' Se apoyó en la pared, mirando a sus amigos. 'Pero vosotros habéis creado algo mejor: una familia.' Sergio se emocionó hasta las lágrimas.

Marta abrazó a todo el mundo.

Pablo sonrió con ternura. Era cierto.

Javi y Laura seguían compitiendo, pero ahora se animaban mutuamente. Dani continuaba siendo el alma del grupo. Pablo mantenía la paz con su sabiduría.

Marta organizaba planes increíbles. Sergio aportaba su caos divertido. Álex había aprendido que ser entrenador significaba mucho más que enseñar ejercicios.



Esa noche, mientras cerraba el box, Álex sonrió recordando el primer día. Siete desconocidos nerviosos habían entrado por esa puerta.

Ahora eran siete amigos que habían descubierto que el verdadero CrossFit no estaba en los ejercicios, sino en las personas.

Porque algunos equipos se forman para entrenar. Y otros, sin darse cuenta, terminan entrenando juntos para la vida.





@cuentosland_ia



info@cuentoslandia.com



© 2026 Cuentoslandia

