

CrossFit

MODELO DE RUTINA

1º A 4º PRIMARIA

30 minutos



10' Calentamiento

3-4' movilidad articular

3 rondas de 20" ON - 20" OFF en forma de circuito o como actividad dirigida con los siguientes ejercicios:

*Jumping jacks
Carrera continua
Zancadas con desplazamiento*



20' Circuito

Circuito (3 vueltas)

6 estaciones

Secuencia de 20" de trabajo y 40" de descanso

1' descanso tras cada vuelta al circuito

*Paso del oso
Subida o saltos a banco
Tirasoga con compañero ó press de hombros con pica
Escaladores
Paso del pato
Burpees o saltos a pata coja*



¡ Y recuerda dedicar unos minutos a la vuelta a la calma!