

CROSSFIT

MODELO DE RUTINA

1º Y 2º BACHILLERATO

34 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*



24' Circuito

Circuito (3 vueltas)

8 estaciones

Secuencia de 40" de trabajo y 20" de descanso

Sin descanso tras cada vuelta al circuito

*Inchworms
Sentadillas con salto
Shoulder taps ó plancha abdominal
Flexiones
Burpees
Abdomen en V
Thrusters con peso
Peso muerto con peso*



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