

CROSSFIT

MODELO DE RUTINA

1º Y 2º SECUNDARIA

34 minutos



10' Calentamiento

3-4' movilidad articular

3 rondas de 30" ON - 30" 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)

7 estaciones

Secuencia de 30" de trabajo y 30" de descanso

1' descanso tras cada vuelta al circuito

*Paso del oso
Subida o saltos a banco
Escaladores
Press de hombros con pica
Thrusters con pica
Plancha
Burpees*



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