

# CROSSFIT

## MODELO DE RUTINA

## 3º Y 4º SECUNDARIA

### 34 minutos



### 10' Calentamiento

*3-4' movilidad articular*

*3 rondas de 35" ON - 25" 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 35" de trabajo y 25" de descanso*

*1' descanso tras cada vuelta al circuito*

*Inchworms  
Subida o saltos a banco (alternativa: zancadas)  
Shoulder taps ó plancha abdominal  
Flexiones  
Sentadillas ó sentadillas con salto  
Burpees  
Thrusters con pica  
Peso muerto con la pica*



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