

CROSSFIT

MODELO DE RUTINA

5º Y 6º PRIMARIA

32 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*



22' Circuito

Circuito (3 vueltas)

7 estaciones

Secuencia de 25" de trabajo y 35" de descanso

1' descanso tras cada vuelta al circuito

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



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