

Día 1:

1. Calentamiento: 5 minutos de carrera suave.
2. Power clean y push press: 3 series de 8 repeticiones con un peso moderado.
3. Box jump: 3 series de 10 repeticiones.
4. Kettlebell swing: 3 series de 15 repeticiones con un peso moderado.
5. Burpees: 3 series de 10 repeticiones.
6. Descanso: 5 minutos de estiramientos.

Día 2:

1. Calentamiento: 5 minutos de remo en máquina.
2. Sentadillas con peso: 3 series de 8 repeticiones con un peso moderado.
3. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado.
4. Saltos de cuerda: 3 series de 50 repeticiones.
5. Tabata: 8 series de 20 segundos de sentadillas con peso, 10 segundos de descanso.
6. Descanso: 5 minutos de estiramientos.

Día 3:

1. Calentamiento: 5 minutos de carrera suave.
2. Deadlift: 3 series de 8 repeticiones con un peso moderado.
3. Pull-ups: 3 series de 10 repeticiones.
4. Wall balls: 3 series de 15 repeticiones con un peso moderado.
5. Handstand push-ups: 3 series de 10 repeticiones.
6. Descanso: 5 minutos de estiramientos.

Día 4:

1. Calentamiento: 5 minutos de remo en máquina.
2. Thrusters: 3 series de 8 repeticiones con un peso moderado.
3. Remo en máquina: 3 series de 500 metros.
4. Doble unders: 3 series de 50 repeticiones.
5. Tabata: 8 series de 20 segundos de flexiones de brazos, 10 segundos de descanso.
6. Descanso: 5 minutos de estiramientos.

Día 5:

1. Calentamiento: 5 minutos de carrera suave.
2. Clean and jerk: 3 series de 8 repeticiones con un peso moderado.
3. Escalada de cuerda: 3 series de 3 subidas.
4. Toes to bar: 3 series de 10 repeticiones.
5. Box jump over: 3 series de 10 repeticiones.
6. Descanso: 5 minutos de estiramientos.