



CROSSFIT

Nivel **Avanzado**

El dolor que sientes hoy será la fuerza
que sentirás mañana.

RECOMENDACIONES

Asistir solo 4 días a la semana, recomendados Lunes, Martes, Jueves y Viernes. En caso de no poder asistir los propios días mencionados, pueden ser los de su preferencia, siempre y cuando se mantengan el orden de las cuatro rutinas establecidas.

Enfócate en la forma, no en la velocidad o el peso. Aprende correctamente los movimientos desde el inicio.

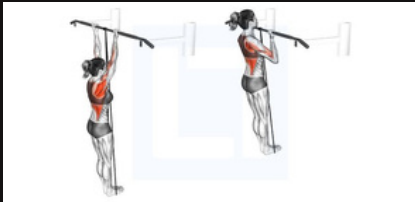
4 sesiones semanales son ideales para estos ejercicios intermedios

Recomendamos mantener una buena hidratación, antes, durante y después de cada rutina, para un mejor desarrollo de las mismas

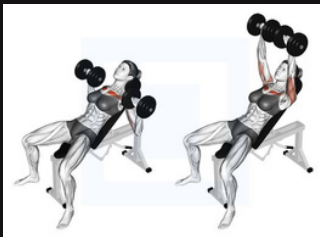
RUTINA 1

Lunes

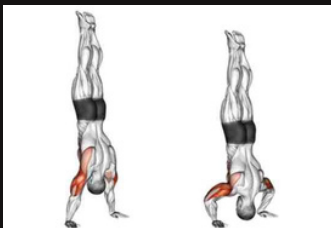
Upper Body Strength & Conditioning



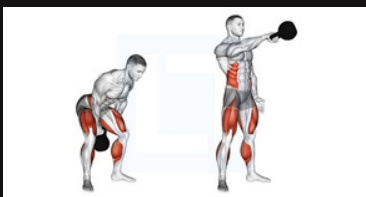
1. Pull-ups (estrictos): 4 × 8 |
Descanso 90s



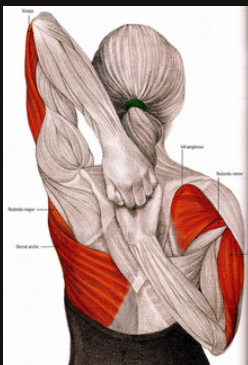
2. Dumbbell Shoulder Press: 3 × 10
| Descanso: 60s



3. Handstand Push-ups 8 x 5 |
Descanso: 90s



4. 15 Kettlebell Swings 15 x 3 |
Descanso: 60s



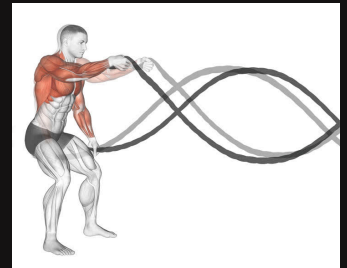
5. Estiramiento de hombros

RUTINA 2

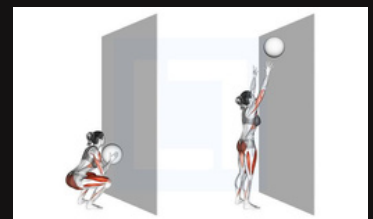
Martes

Rutina completa

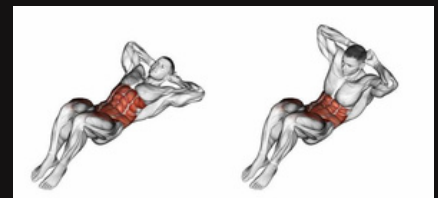
1. 15 minutos de Battle Ropes |
Descanso: 120s



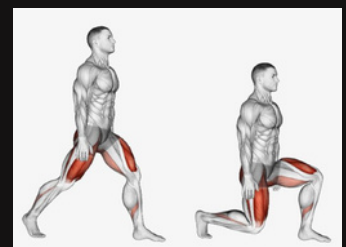
2. Wall Ball – 10 x 4 |
Descanso: 120s



3. Abdominales – 12 x 3 |
Descanso: 90s



4. Walking Lunges – 3 x 12–16 pasos |
Descanso: 90s



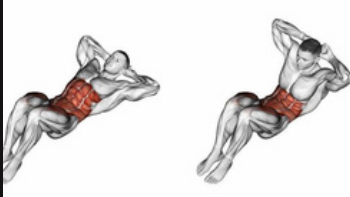
5. Box Jumps – 12 x 4 |
Descanso: 60s



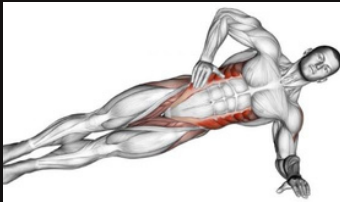
RUTINA 3

Miercoles

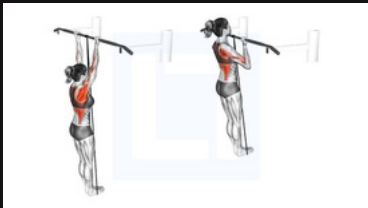
Conditioning & Skill



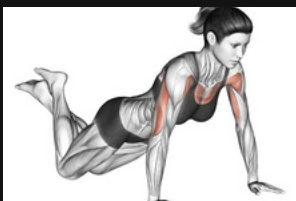
1. Abdominales 12 x 4 |
Descanso 60s



2. 40 segundos plancha lateral
(cada lado) | Descanso 60s



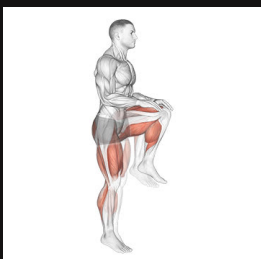
3. Pull-ups 10 x 4 |
Descanso 60s



4. push-ups rodillas 10 x 4 |
Descanso: 60s



5. Air squats 15 x 3 |
Descanso: 60s



6. Elevaciones de piernas 10 x 4 |
Descanso: 60s

RUTINA 4

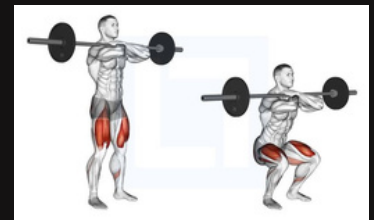
Jueves

Lower Body Strength & Skill)

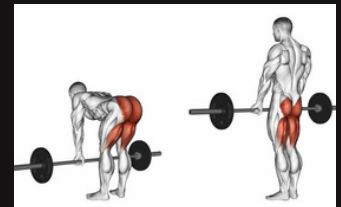
1. bodyweight squats – 10 x 4 |
Descanso: 60s



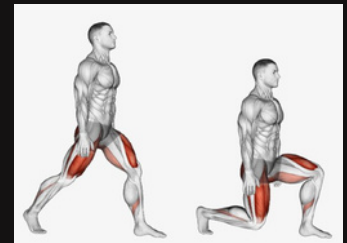
2. Back Squat – 8 x 4 |
Descanso: 120s



3. Romanian Deadlift – 8 x 4 |
Descanso: 90s



4. Walking Lunges – 10 x 4 |
Descanso: 90s



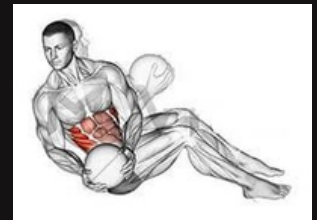
5. Box Jumps – 3 x 10–12 reps |
Descanso: 60s



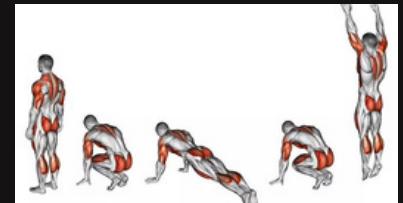
RUTINA 5

Viernes
Full Body Funcional

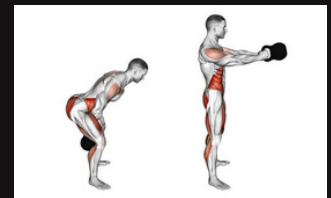
4. Russian Twists, 30 por lado x 2 |
Descanso: 60s



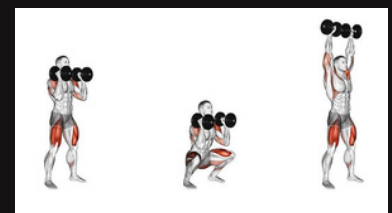
1. Burpees 12 x 4 |
Descanso: 120s



2. 1min de Kettlebell Swing |
Descanso: 60s



3. Dumbbell Thrusters
WOD – AMRAP 12 min |
Descanso: 120s



5. 35 Single Unders x 4 |
Descanso: 120s

