



CROSSFIT

Nivel **Inicial**

Hoy das el primer paso hacia tu fuerza.
Cada repetición te acerca más a una
versión más fuerte de ti mismo.”

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 principiantes; más puede causar sobreentrenamiento.

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

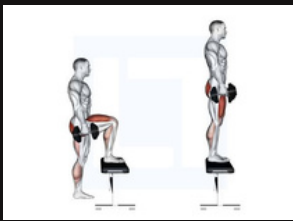
RUTINA 1

Lunes

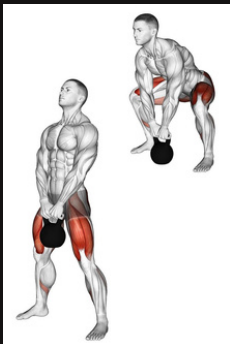
Tren Inferior + Cardio (Fuerza)



2. Air Squat – 3 × 12 rep |
Descanso: 90 s



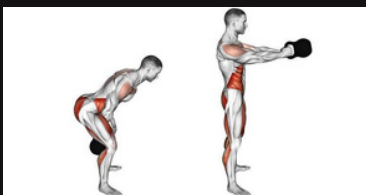
2. Box Step-Up – 3 × 10 por pierna |
Descanso: 60 s



3. Kettlebell/Dumbbell Deadlift
(peso ligero) – 3 × 10 | Descanso: 90 s



4. 200 m remo, AMRAP 10 min |
Descanso: 60 s



5. 10 kettlebell swings AMRAP 10 min |
Descanso: 60 s

RUTINA 2

Martes

Tren Superior (Fuerza + Prehab)

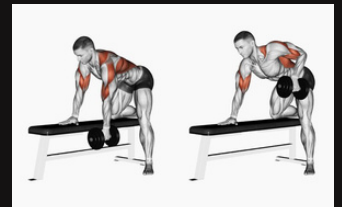
1. Knee Push-Up – 3 × 8–10 |
Descanso: 90s



2. Ring Row / TRX Row – 3 × 10 |
Descanso: 90s



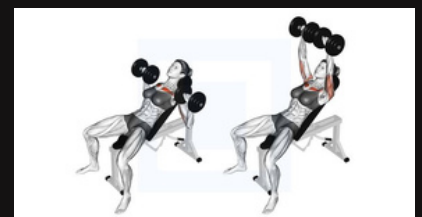
3. Dumbbell – 3 × 8 |
Descanso: 120s



4. 8 push-ups rodillas,
3 rondas por tiempo: 5min |
Descanso: 60s



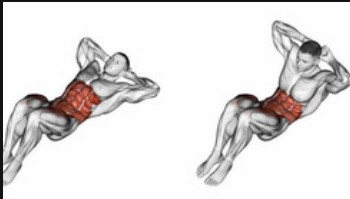
5. 15 shoulder presses
3 rondas por tiempo: 5min |
Descanso: 60s



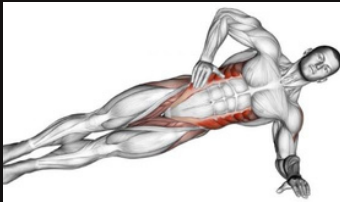
RUTINA 3

Jueves

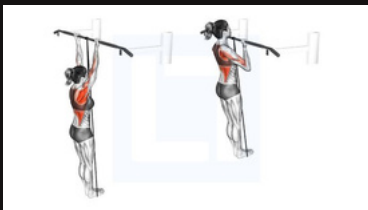
(Cardio + Core (Acondicionamiento))



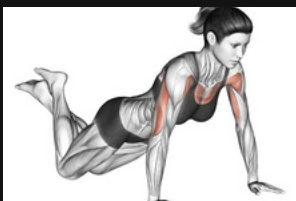
1. Abdominales 15 x 3 |
Descanso 60s



2. 20 segundos plancha lateral
(cada lado) | Descanso 60s



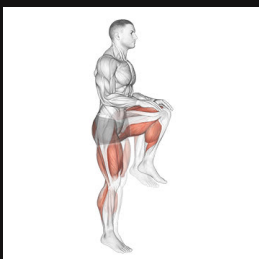
3. Pull-ups 8 x 4 |
Descanso 60s



4. push-ups rodillas 10 x 3 |
Descanso: 60s



5. Air squats 15 x 2 |
Descanso: 60s

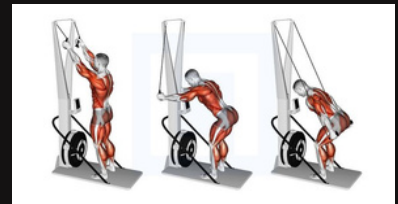


6. Elevaciones de piernas 10 x 4 |
Descanso: 60s

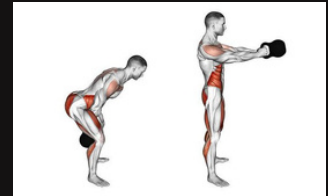
RUTINA 4

Viernes
Full Body Funcional

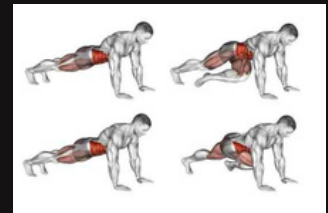
1. 2 min de ski erg |
Descanso: 120s



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



3. 1 min de Mountain Climbers |
Descanso: 120s



4. Russian Twists, 20 por lado x 2 |
Descanso: 60s



5. Burpees modificados 8 x 3 |
Descanso: 120s

