



CROSSFIT

Nivel Intermedio

Entrena duro, sigue humilde: cada WOD
es una oportunidad para superar tus
propios límites.

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

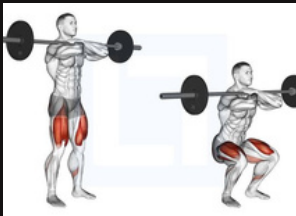
RUTINA 1

Lunes

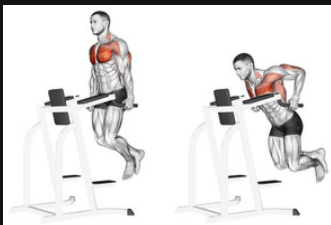
Tren Inferior + Cardio (Fuerza)



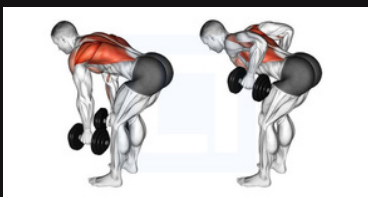
1. Bench Press – 4 × 6–8 reps, |
Descanso 120s



2. Dumbbell Shoulder Press
– 3 × 8–10 reps | Descanso: 90s



3. Ring Dips – 3 × 8–10 reps |
Descanso: 90s



4. Bent-over Dumbbell Row
– 3 × 10–12 reps | Descanso: 60s

RUTINA 2

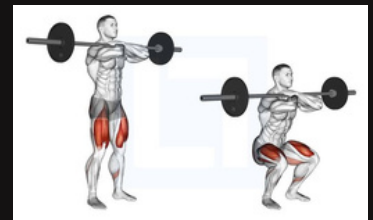
Martes

Lower Body (Squat & Hips)

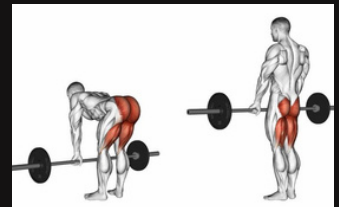
1. bodyweight squats – 8×3 |
Descanso: 60s



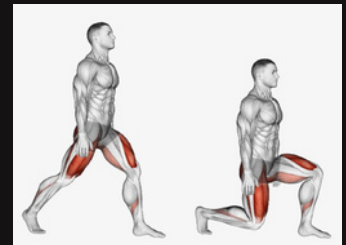
2. Back Squat – $4 \times 6-8$ reps |
Descanso: 120s



3. Romanian Deadlift – $3 \times 8-10$ reps |
Descanso: 90s



4. Walking Lunges – $3 \times 12-16$ pasos |
Descanso: 90s



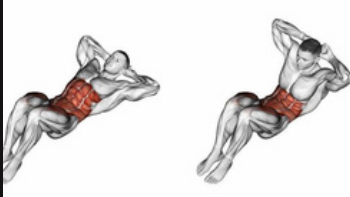
5. Box Jumps – $3 \times 10-12$ reps |
Descanso: 60s



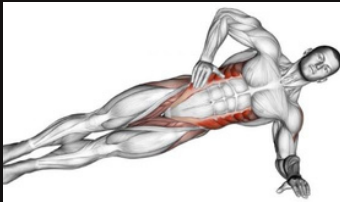
RUTINA 3

Miercoles

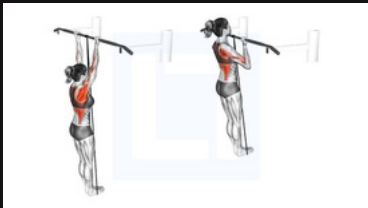
Conditioning & Skill



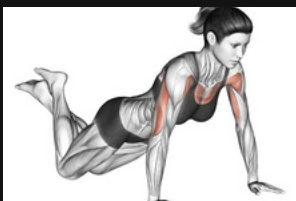
1. Abdominales 12 x 4 |
Descanso 60s



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



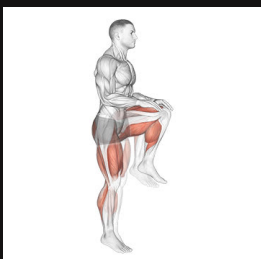
3. Pull-ups 10 x 4 |
Descanso 60s



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

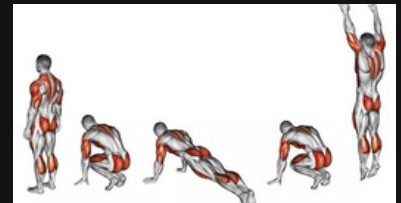
RUTINA 4

Viernes
Full Body Funcional

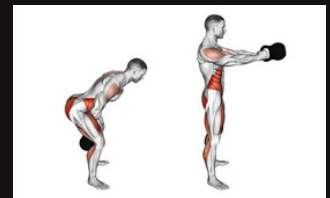
4. Russian Twists, 20 por lado x 2 |
Descanso: 60s



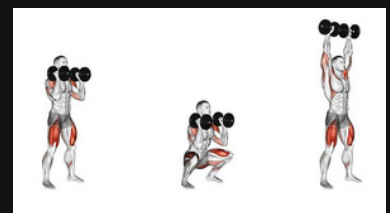
1. Burpees 10 x 4 |
Descanso: 120s



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



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



5. 20 Single Unders x 4 |
Descanso: 120s

