

---

## Rutina 4: WOD Infierno

**Concepto:** Este es un WOD (Workout of the Day) tipo "For Time", lo que significa que el objetivo es **completar todos los ejercicios en el menor tiempo posible**. Es un desafío que combina cardio y fuerza, diseñado para llevar tu resistencia al límite.

### Calentamiento (5-7 minutos):

- **3 Rondas de:**
  - 50 Saltos de cuerda (simples)
  - 10 Sentadillas sin peso (Air Squats)
  - 5 Inchworms (caminata de manos hasta plancha y regreso)
  - 10 Levantamientos de peso muerto con barra vacía (para técnica)

### El WOD:

- **Por Tiempo (For Time):**
  - 100 Saltos dobles de cuerda (Double-Unders)
  - 35 Sentadillas sin peso (Air Squats)
  - 30 Pesos muertos (Deadlifts) con 75 kg / 52 kg
  - 75 Saltos dobles de cuerda
  - 35 Sentadillas sin peso
  - 20 Pesos muertos con 84 kg / 56 kg
  - 50 Saltos dobles de cuerda
  - 35 Sentadillas sin peso
  - 10 Pesos muertos con 102 kg / 70 kg

### Enfriamiento (5-8 minutos):

- Estiramiento de isquiotibiales (2 minutos por pierna)
- Estiramiento de cuádriceps (1 minuto por pierna)
- Postura del niño (Child's Pose) por 2 minutos para relajar la espalda baja.