

## **Rutina 6: For Time**

**Concepto:** Como su nombre indica, el objetivo es la **velocidad y la eficiencia**. Es un "chipper", lo que significa que tienes una lista de ejercicios y debes "picar" (chip away) las repeticiones de cada uno antes de pasar al siguiente. No puedes volver atrás.

### **Calentamiento (5-7 minutos):**

- **2 Rondas de:**
  - 200 metros de carrera suave
  - 10 Wall Balls (lanzamientos de balón a la pared) con peso ligero
  - 10 Pull-ups (dominadas) con banda o saltando
  - 10 Burpees suaves

### **El WOD:**

- **Por Tiempo (For Time):**
  - 50 Box Jumps (60 cm / 50 cm)
  - 50 Jumping Pull-ups (dominadas con salto)
  - 50 Kettlebell Swings (24 kg / 16 kg)
  - 50 Zancadas caminando (Walking Lunges)
  - 50 Rodillas a los codos (Knees-to-Elbows)
  - 50 Push Press con 20 kg / 15 kg (usando una barra)
  - 50 Extensiones de espalda (Back Extensions)
  - 50 Wall Balls (9 kg / 6 kg)
  - 50 Burpees
  - 50 Saltos dobles de cuerda (Double-Unders)

### **Enfriamiento (5-8 minutos):**

- Estiramiento "Sampson" para flexores de cadera (1 minuto por lado)
- Estiramiento de hombros cruzando el brazo por el pecho (1 minuto por lado)

- Acostarse boca arriba y dejar caer las rodillas a un lado y luego al otro para una torsión suave de la columna (2 minutos)