

Rutinas de CrossFit

Nivel Principiante

Objetivo: Familiarización con los movimientos básicos y adaptación al alto volumen de trabajo.

Frecuencia: 3-4 días por semana.

Ejemplo de WOD (Workout of the Day)

- **Warm-Up:**
 - 5 minutos de saltar la cuerda.
 - Movilidad de hombros y cadera.
- **WOD (20 minutos AMRAP - As Many Rounds As Possible):**
 - 10 air squats.
 - 10 push-ups.
 - 5 burpees.
 - 10 kettlebell swings.
- **Cool-Down:**
 - Estiramientos de piernas y hombros.