

Rutinas de Gimnasio

Nivel Intermedio

Objetivo: Mejorar la resistencia, fuerza y perfeccionar la técnica.

Frecuencia: 4-5 días por semana.

Ejemplo de WOD (For Time)

- **Warm-Up:**
 - 10 minutos de movilidad y trabajo específico con barra (sin peso).
- **WOD (For Time):**
 - 10 Power Cleans (60% de tu 1RM).
 - 20 Box jumps.
 - 15 Push press (45 kg).
 - 400 metros de carrera.
 - 3 rondas.
- **Cool-Down:**
 - Estiramiento dinámico y movilidad de cadera.