

Rutinas de CrossFit

Nivel Avanzado

Objetivo: Desarrollar fuerza máxima, resistencia muscular y mejorar la potencia.

Frecuencia: 5-6 días por semana.

Ejemplo de WOD (Chipper)

- **Warm-Up:**
 - 5 minutos de movilidad general.
 - 5 minutos de remo (moderado).
- **WOD (Chipper - Complete the following as fast as possible):**
 - 50 Double-unders.
 - 40 Wall balls (9-10 kg).
 - 30 Deadlifts (100-120 kg).
 - 20 Handstand push-ups.
 - 10 Power cleans (80-100 kg).
- **Cool-Down:**
 - Estiramientos de cuerpo completo, con énfasis en los hombros y la espalda baja.