CRONOSfit
COME SANO, ENTRENA DURO, AVANZA RÁPIDO

Diciembre 2021 **www.cronosfit.com**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
SER MEJOR MOUNTAIN BIKER	POR QUÉ EMPEZAR A CORRER	AMRAP 7' (x2) 1 20 AIR SQUATS 20 KTB SWING A 60 DOBLES	AMRAP 7' (x2) 2 10 CHEST 2 BAR 10 OH SQUAT 10 BURPEES	AMRAP 7' (x2) 3 40 DOBLES 10 BURPEES 40 SIT UPS	DESCANSO 4 ALIMENTOS ANTI INFLAMATORIO	CARDIO 5 4 KM SUAVE 3 KM FUERTE 4 KM SUAVE
AMRAP 7' (x2) 6 20 PUSH UP 20 DB SNATCH 200 M. CARRERA	AMRAP 7' (x2) 7 10 CHEST 2 BAR 10 OH SQUAT 10 DB H CLEAN	AMRAP 7' (x2) 8 15 HS PUSH UP 10 BURPEES OV 5 DEVIL PRESS	AMRAP 7' (x2) 9 7 MUSCLE UPS 8 DB SNATCH 40 DOBLES	AMRAP 7' (x2) 10 40" SKIPPING 15 THRUSTER 10 MT HSW	DESCANSO 11 EJEMPLOS DE DIETAS	CARDIO 12 CORRE 15 KM
AMRAP 7' (x2) 13 10 PULL UPS 15 DB SNATCH 10 TOES TO BAR	AMRAP 7' (x2) 14 15 DB H CLEAN 15 BURPEES OV 15 BASTARDS	AMRAP 7' (x2) 15 10 BACK LUNGE 15 KTB SWING A 20 SIT UPS	AMRAP 7' (x2) 16 10 PUSH PRESS 3 MUSCLE UPS 10 PLANK WALK	AMRAP 7' (x2) 17 200 M. CARRERA 30 DOBLES 16 DB SNATCH	DESCANSO 18 PREPARACIÓN FÍSICA SNOWBOARD	CARDIO 19 CORRE 2' SUAVE - 3' FUERTE, HASTA 8 KM
AMRAP 7' (x2) 20 10 DB H CLEAN 20 SIT UPS 30 DOBLES	AMRAP 7' (x2) 21 30 BURPEES 300 M. CARRERA 30 KTB SWING A	AMRAP 7' (x2) 22 10 OH LUNGE 15 TOES TO BAR 40 DOBLES	AMRAP 7' (x2) 23 10 DB PUSH JERK 10 MUSCLE UPS 30" PLANK	DESCANSO 24 DIETA PARA CELIACOS	DESCANSO 25 CONSEJOS PARA ENTRENAR CON FRÍO	CARDIO 26 CORRE 10 KM
AMRAP 7' (x2) 27 10 HS PUSH UP 15 BURPEES 20 DOBLES	AMRAP 7' (x2) 28 400 M. CARRERA 15 THRUSTER 20 V UPS	AMRAP 7' (x2) 29 10 PULL UPS 20 PUSH UP 30 AIR SQUATS	AMRAP 5' (x2) 30 20 AIR SQUATS 10 SH. TAPS 10 HOLLOW RO.	CARDIO 31 CORRE LA SAN SILVESTRE	MEJOR DIETA PARA ENTRENAR	COMIENZA CRONOSFIT ACADEMY

**Descanso entre AMRAPS 2 minutos*

FORMA PARTE DE CRONOSFIT

- **REGISTRATE EN LA COMUNIDAD**
- **FORMA PARTE DEL GRUPO DE TELEGRAM**
- **CONOCE NUESTRO GRUPO EN FACEBOOK**

ENLACES DE INTERÉS

- → Programas
- → Libros
- → Blog
- → Itinerario
- → Sobre Mí
- → Full Body V3 Gratis
- → Tienda
- → Afiliados
- → Avisos
- → Políticas

CronosFit Copyright © 2021