CRONOSfit
COME SANO, ENTRENA DURO, AVANZA RÁPIDO

FEBRERO 2021

www.cronosfit.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FUERZA 1 CONTROL FOTOGRÁFICO 010221	WOD 2 020221	WOD 3 030221	DESCANSO 4 LUCHA CONTRA EL CÁNCER	CARDIO 5 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	DESCANSO 6	DESCANSO 7
FUERZA 8 080221	WOD 9 020221	CARDIO 10 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	DESCANSO 11 RECETAS HAMBURGUESA SIN CARNE	MOVILIDAD 12 120221	SPECIALWOD 13 160121	DESCANSO 14 ENTRENAR EN PAREJA
FUERZA 15 010221	CARDIO 16 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	DESCANSO 17 HAZ ESTA RUTINA DE CORE EN 16 MIN	FUERZA 18 080221	WOD 19 030221	DESCANSO 20	DESCANSO 21
FUERZA 22 010221	WOD 23 80121	CARDIO 24 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	DESCANSO 25 ¿¿¿ CRONOSFIT 360 ES PARA TI ???	FUERZA 26 080221	SPECIALWOD 27 300121	DESCANSO 28 DÍA ENFERMEDADES RARAS

OBJETIVOS FEBRERO - Hipertrofia (H)

DURACIÓN SESIONES - 40 MINUTOS

MATERIAL NECESARIO - Mancuernas, Gomas, Comba.

¿CÓMO FUNCIONA?

INFORMACIÓN ADICIONAL

Aquí encontrarás información más detallada (**VER**)

Comienza todas las rutinas con un **calentamiento**. Puedes realizar los tuyos propios si lo prefieres, (**VER**)

Finaliza con una **fase de vuelta a la calma** o enfriamiento (**VER**)

Información Control Fotográfico y Medidas (VER)

ENLACES DE INTERÉS

- Programas
- Libros
- ACADEMY
- BLOG

CronosFit Copyright © 2021