CRONOSfit
COME SANO, ENTRENA DURO, AVANZA RÁPIDO

MARZO 2021

www.cronosfit.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
WOD 1 010321	DESCANSO 2	WOD 3 030321	CARDIO 4 DÍA DE LA OBESIDAD 1h. caminar	WOD 5 050321	CORE 6 SESIÓN CORE 15 MINUTOS	DESCANSO 7
WOD 8 DÍA DE LA MUJER 080321	WOD 9 090321	CARDIO 10 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	WOD 11 110321	DESCANSO 12	MOVILIDAD 13 210121	DESCANSO 14
WOD 15 010321	DESCANSO 16	WOD 17 030321	CARDIO 18 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	WOD 19 UN MENSAJE A TU PADRE 050321	CORE 20 SESIÓN CORE 15 MINUTOS	DESCANSO 21
WOD 22 IMPORTANCIA HIDRATACIÓN 080321	CARDIO 23 1h. caminar o 30´a trote o 4x400 metros	WOD 24 090321	WOD 25 110321	DESCANSO 26	MOVILIDAD 27 230121	DESCANSO 28
RETO 29 290321	CORE 30 SESIÓN CORE 15 MINUTOS	DESCANSO 31 ¡FIN MARZO! *VIDEO ESPECIAL*				

OBJETIVOS ENERO - Hipertrofia (AA)

DURACIÓN SESIONES - 40 MINUTOS

MATERIAL RECOMENDADO* - Mancuernas, Paralelas, Comba.

**material orientativo. Revisa nuestros videos y verás que puedes aprovechar cosas comunes de casa.*

¿CÓMO FUNCIONA?

INFORMACIÓN ADICIONAL

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

Debes comenzar todas las rutinas con un **calentamiento**. La mayoría de las rutinas lo incluyen, pero puedes realizar los tuyo propios si lo prefieres, (**VER**)

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

CronosFit Copyright © 2021

ENLACES DE INTERÉS

- Programas
- Libros
- ACADEMY
- BLOG

CronosFit Copyright © 2021