CRONOSfit
COME SANO, ENTRENA DURO, AVANZA RÁPIDO

MAYO 2021 **www.cronosfit.com**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	DESCANSO 2
WOD 3 VER WORK OF DAY	CARDIO 4 Correr 5´+ Caminar 3´ x 3 series	WOD 5 1º CALENTAR 2º WOD 3º ESTIRAR	CORE 6 1º CALENTAR 2º CORE 3º ESTIRAR	WOD 7 1º CALENTAR 2º WOD 3º ESTIRAR	CARDIO 8 Correr 8´+ Caminar 2´ x 3 series	DESCANSO 9
WOD 10 VER WORK OF DAY	CARDIO 11 Correr 5´+ Caminar 3´ x 3 series	WOD 12 VER WORK OF DAY	CORE 13 1º CALENTAR 2º CORE 3º ESTIRAR	WOD 14 1º CALENTAR 2º WOD 3º ESTIRAR	CARDIO 15 Correr 12´+ Caminar 3´ x 2 series	DESCANSO 16
WOD 17 VER WORK OF DAY	CARDIO 18 Correr 7´+ Caminar 3´ x 3 series	WOD 19 VER WORK OF DAY	CORE 20 1º CALENTAR 2º CORE 3º ESTIRAR	WOD 21 1º CALENTAR 2º WOD 3º ESTIRAR	CARDIO 22 Correr 10´+ Caminar 2´ x 3 series	DESCANSO 23
WOD 24 VER WORK OF DAY	CARDIO 25 Correr 7´+ Caminar 3´ x 3 series	WOD 26 1º CALENTAR 2º WOD 3º ESTIRAR	CORE 27 1º CALENTAR 2º CORE 3º ESTIRAR	WOD 28 1º CALENTAR 2º WOD 3º ESTIRAR	CARDIO 29 **Busca tu mejor tiempo en 5 kilómetros**	DESCANSO 30
RETO 31 *COMPARTE TUS PROGRESOS #CRONOSFIT*						

OBJETIVOS MAYO - RESISTENCIA (R)

DURACIÓN SESIONES - 40 MINUTOS

MATERIAL RECOMENDADO - Mancuernas, Paralelas, Comba.

RETO

AMRAP 20´. Todas las repeticiones y series que puedas de los siguientes ejercicios en 20 minutos:

- 5 HandStand Push Up o 10 Pike Push Up
- 10 Pistol Squats
- 15 Dominadas o 20 Table Pull Ups

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**)

ENLACES DE INTERÉS

- Programas
- Libros
- BLOG
- Itinerario

CronosFit Copyright © 2021