CRONOSfit
COME SANO, ENTRENA DURO, AVANZA RÁPIDO

Noviembre 2021 **www.cronosfit.com**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
AMRAP 7' (x2) 1	CALISTENIA 2	RUNNING 3	AMRAP 7' (x2)4	CALISTENIA 5	RUNNING 6	DESCANSO 7
20 Air Squat 40 Dobles Comba 20 Push Ups	Calistenia Rutina 1	Corre 5 Km ritmo suave	10 HS Push up 10 Back Squat 30 Sit ups	Calistenia Rutina 2	8 x 200m al 70%	TÉCNICA KOREAN DIPS
AMRAP 7' (x2) 8	CALISTENIA 9	RUNNING 10	AMRAP 7' (x2) 11	CALISTENIA 12	RUNNING 13	DESCANSO 14
30 Sit ups 10 Pike push up 10 Press Pecho	Calistenia Rutina 3	2 km ritmo suave 1 km ritmo rápido *(3 veces, total 9k)*	50 m. Sprint 20 KBS America. 10 Push up	Calistenia Rutina 4	Corre 10 Km ritmo suave	SNOWBOARD APRENDE A GIRAR
AMRAP 7' (x2) 15	GLUTEOS 16	GLUTEOS 17	AMRAP 7' (x2) 18	GLÚTEOS 19	RUNNING 20	DESCANSO 21
15 Thruster 15 Dominadas 20 Sit ups	FULL BODY	FULL BODY	40" Plank 10 Hollow Rocks 40 Dobles Comba	GLÚTEOS	Busca tu mejor tiempo en 5 km	TÉCNICA L SIT
AMRAP 7' (x2) 22	GLÚTEOS 23	GLUTEOS 24	AMRAP 7' (x2) 25	GLÚTEOS 26	TEST 27	DESCANSO 28
10 PlankWalkOut 20 Jumping Jacks 10 DB Snatch	FULL BODY	FULL BODY	50 m. Sprint 20 DB Snatch 10 Dominadas	GLÚTEOS	RETO PULL UP + RETO PUSH UP	PESCADO BLANCO O AZUL
AMRAP 7' (x2) 29	CONTROL 30	REDUCIR LA FATIGA TRAS EL ENTRENO	TÉCNICA ELEVACIÓN PIERNAS EN SUSPENSIÓN	PRIMEROS PASOS TRAIL RUNNING	ZUMBA PARA PERDER PESO	ÚNETE A LA COMUNIDAD CRONOSFIT
10 Dominadas 20 KBS America. 40 Dobles Comba	Mandanos una foto de tu cambio cronosfit@gmail.com					

**Descanso entre AMRAPS 2 minutos*

OBJETIVOS NOVIEMBRE - TRANSFORMACIÓN (T)

DURACIÓN SESIONES - 60 MINUTOS

MATERIAL RECOMENDADO - Mancuernas, Paralelas, Comba.

FORMA PARTE DE CRONOSFIT

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

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, (**VER1**, **VER2**)

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

ENLACES DE INTERÉS

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

CronosFit Copyright © 2021