CRONOSfit
COME SANO, ENTRENA DURO, AVANZA RÁPIDO

Octubre 2021 **www.cronosfit.com**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				CALISTENIA 1	SPECIALWOD 2	DESCANSO 3
PORQUÉ COMER LA PIEL DE LA FRUTA	MEDIAS COMPRESIVAS Y RENDIMIENTO	TIPOS DE ACEITES Y SUS USOS	DIETA 3000 CAL BAJA EN GRASAS	ESCOGE UNA DE NUESTRAS 100 RUTINAS	HAZ TU MEJOR TIEMPO PARA BARABARA	TODO SOBRE EL PESO MUERTO
AMRAP 10'(x2) 4	CALISTENIA 5	WOD 6	WOD 7	CORE 8	SPECIALWOD 9	DESCANSO 10
15 Toes to bar 15 American KBS 15 Goblet Squat	RUTINA ENFOCADA A MUSCLE UP	1.CALENTAR 2.WOD 3.ACCESORIOS	RUTINA DE PIERNAS	1. CALENTAR 2.ENTRENO	SUPERA ESTE ENTRENO SIN PESAS	MEJOR ATLETA CON VIDEOS DE YOUTUBE
AMRAP10'(x2) 11	CALISTENIA 12	WOD 13	WOD 14	CORE 15	SPECIALWOD 16	DESCANSO 17
40" Skipping 5 Bastards	RUTINA ENFOCADA A FRONT LEVER	SUPERA ESTE ENTRENO SIN PESAS	1.CALENTAR 2.WOD 3.ACCESORIOS	1.CALENTAR 2.ENTRENO 3.ESTIRAR	HAZ TU MEJOR TIEMPO PARA ANNIE	QUÉ COMER DESPUÉS DE ENTRENAR
AMRAP 7' (x2) 18	CALISTENIA 19	WOD 20	WOD 21	CORE 22	SPECIALWOD 23	DESCANSO 24
5 HandStand PU 20 Zancadas OH 30 Double Unders	RUTINA ENFOCADA A MUSCLE UP	1.CALENTAR 2.WOD 3.ACCESORIOS	RUTINA HIIT CON COMBA	MOVILIDAD Y CORE	SUPERA ESTE ENTRENO SOLO MANCUERNAS	BENEFICIOS DE ENTRENAR EL CORE
21-18-15-12-9-6-3	CALISTENIA 26	DESCANSO 27	TEST 28	CORE 29	SPECIALWOD 30	DESCANSO 31
Thruster Peso Muerto Sit Up	RUTINA ENFOCADA A FRONT LEVER	TODO SOBRE LAS DOMINADAS	RETO PUSH UP + RETO PULL UP	1.CALENTAR 2.ENTRENO 3.ESTIRAR	HAZ TU MEJOR TIEMPO PARA ANGIE	MEJORA TU RENDIMIENTO MENTAL

OBJETIVOS OCTUBRE - ACUMULACIÓN (A)

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