

CrossFit® y calistenia



Rutina 5 días



Día 1

Skill de muscle-up + tirón + metcon corto

Ejercicio	Carga
Skills	
1. Transiciones de muscle-up (anillas bajas o banda)	5–7 min
2. False grip holds	20 s trabajo + 40 s descanso
Fuerza	
3. Dominadas estrictas con lastre	4–6 × 3–5 reps × RIR 3
Metcon	
4. Rondas a tiempo: 20 kcal en bici/remo + 10 wall balls + 10 KB swings (16–24 kg)	12 min

Día 2

Pierna + aeróbico

Ejercicio	Carga
Fuerza	
1. Hang power clean	3 × 3–5 reps @ 80 % 1RM
2. Sentadilla o peso muerto	3–4 × 6 reps × RIR 3
3. Sentadilla búlgara o hip thrust unilateral	3–4 × 8–12 reps × RIR 3
Aeróbico	
4. Aeróbico en zona 2 [modalidad preferida]	20–30 min [60–70 % FC máx.]

Día 3

Skill de handstand + empuje + metcon

Ejercicio	Carga
Skills	
1. Handstand [línea, entradas, holds] o HSPU estricto asistido	5–7 min
Fuerza	
2. Press militar estricto con barra	3–4 × 3–5 reps × RIR 3
3. Fondos en paralelas [lastre si procede]	2–3 × 8–10 reps × RIR 3
Metcon	
4. Metcon evitando empujes [ej. <i>box jump overs</i>]	10–15 min [sin más empujes]

Día 4

WOD principal + calistenia ligera + manguito

Ejercicio	Carga
WOD	
1. WOD que no implique demasiados empujes	<u>Ejemplo:</u> Dallas 5 – Héroe 1 5 minutos de burpees -----2 min descanso----- 2 5 minutos de: ▪ 7 reps peso muerto, 80/40 kg ▪ 7 box Jumps -----2 min descanso----- 3 5 minutos de TGU 16/8 kg -----2 min descanso----- 4 5 minutos de: ▪ 7 reps snatch, 35/20 kg ▪ 7 fondos en el suelo -----2 min descanso----- 5 5 minutos de remo
Calistenia	
2. Dominadas escapulares	3 × 8–12 con 2 seg. de pausa arriba
3. <i>Active hang</i> con transición a agarre de dedos	3 × 30–45 seg
4. Face pull con cuerda [de abajo a arriba]	2 × 12–15 x RIR 2

Día 5

Híbrido + accesorios

Ejercicio	Carga
WOD	
1. EMOM: • Minutos 1, 5, 9, 13, 17, 21: 6–10 toes-to-bar [o versión escalada] • Minutos 2, 6, 10, 14, 18, 22: 8–12 burpees • Minutos 3, 7, 11, 15, 19, 23: 5 goblet lunges por pierna • Minutos 4, 8, 12, 16, 20, 24: 15 kcal en remo 2 minutos de descanso al finalizar cada ronda de 4 minutos	—
Accesorios	
2. Combo de antebrazo de 3 ejercicios a elección propia	3 × [30 + 30 + 30 seg por ejercicio]
3. Rueda abdominal desde pie	3 × RIR 2–3



FIT GENERATION

