

Rutina Espartana 300

**WOD crossfit
de resistencia**



*Adapta el entrenamiento
a tu vida y no tu vida al
entrenamiento.*

En este WOD tendrás que ir completando, en el menor tiempo posible, todas las repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente.

Empezarás con 25 pullups. Siguen 50 deadlifts con tu peso corporal. 50 pushups. Después 50 jump box o saltos al cajón de 24 o 60cm. 50 situps. A continuación 50 clean and press con mancuerna o kettlebell de 45 libras (20 kilos) y para terminar otros 25 pullups.

Objetivo del entrenamiento:

Este es un entrenamiento puramente de resistencia. Todos los ejercicios se hacen a rangos de repeticiones altos y van encadenados unos de otros. La mayoría de ejercicios son básicos. Lo que los hace que sean duros y te exijan un desgaste alto.

Si quieres hacer un tiempo decente, tendrás que ir siempre en tu zona de VO₂ máximo.

Aquí con tanta variedad de ejercicios y la mayoría multiarticulares, no hay ninguna duda de que vas a trabajar todos y cada uno de los músculos de tu cuerpo.

Espalda y brazos con los pullups. Espalda baja y piernas con los deadlifts. Pectoral y triceps con los pushups. Piernas con los jump box. Abdominales con los situps y hombros con el clean and press. No te va a quedar ninguno por trabajar.

Tanto los pullups, los deadlift como los clean and jerk son ejercicios de gran desgaste físico. Y serán unos de los que te marquen el ritmo. Pero los pushups y los jump box, aun no siendo ejercicios tan exigentes. Al tener que hacerlos a tan altas repeticiones no los podrás utilizar para recuperar el aire.

WOD duro y largo en el que dosificar tus fuerzas va a ser imprescindible para poder terminarlo en menos de media hora.



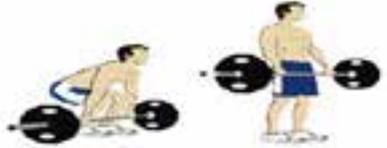
CONSTRUYE TU FÍSICO

Rutina espartana 300



Dominadas

25



Peso muerto

50



Flexiones

50



Salto al cajón

50



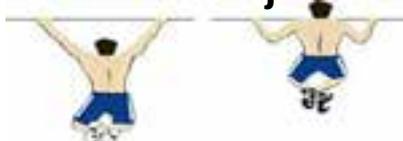
Abdominales

50



Clean and jerk

50



Dominadas

25

Rutina Espartana 300

Y esta es la rutina
Espartana 300

Espero que te sirva
de ayuda para
mejorar.

Y recuerda que para
cualquier pregunta
o duda, puedes
contactar conmigo
[aquí](#).

Felices agujetas.

Advertencia

Estos ejercicios son a modo informativo.

Una mala ejecución puede llevarte a sufrir una lesión.

En ningún caso sustituyen indicaciones médicas.

En caso de sufrir una lesión previa o una enfermedad, consulta con un especialista. Él te indicará si puedes o no hacer estos ejercicios, y en que intensidad los puedes hacer.

Construye tu físico no se hace responsable de un uso inapropiado de estos u otros ejercicios.