



El CrossFit es un tipo de entrenamiento funcional que combina ejercicios de fuerza, resistencia y cardio para mejorar la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad. Si no tienes tiempo o acceso a un gimnasio, puedes realizar una rutina de CrossFit en casa con ejercicios simples pero efectivos.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento](#)
3. [Enfriamiento](#)
4. [Descarga la rutina en PDF](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente para evitar lesiones. Dedicar al menos 10 minutos a realizar ejercicios de calentamiento como saltos de cuerda, saltos de tijera, sentadillas, flexiones y estiramientos dinámicos.

Rutina de entrenamiento

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento de CrossFit en casa que puedes realizar sin necesidad de equipos especializados.

Circuito de cuerpo completo

1. **Saltos de caja:** realiza 3 series de 10 repeticiones. Si no tienes una caja, puedes utilizar un escalón resistente o cualquier superficie elevada.
2. **Fondos de tríceps:** realiza 3 series de 12 repeticiones. Utiliza una silla resistente para apoyar las manos y bajar el cuerpo flexionando los codos.
3. **Zancadas:** realiza 3 series de 12 repeticiones (6 repeticiones por pierna). Puedes utilizar mancuernas si las tienes para aumentar la dificultad.
4. **Flexiones de pecho:** realiza 3 series de 15 repeticiones. Si no puedes hacer flexiones completas, puedes hacerlas apoyando las rodillas en el suelo.
5. **Sentadillas:** realiza 3 series de 15 repeticiones. Puedes realizarlas con el peso corporal o utilizar mancuernas para aumentar la dificultad.
6. **Plancha:** realiza 3 series de 30 segundos. Apoya los antebrazos y los dedos de los pies



en el suelo, mantén el cuerpo recto y contrae los abdominales.

Enfriamiento

Después de completar la rutina de entrenamiento, es importante enfriar el cuerpo para reducir la frecuencia cardíaca y estirar los músculos. Dedicar al menos 5 minutos a realizar ejercicios de estiramiento estático para los principales grupos musculares.

Descarga la rutina en PDF

Si quieres tener esta rutina de entrenamiento de CrossFit en casa en formato PDF para poder acceder a ella fácilmente en cualquier momento, descárgala de forma gratuita haciendo clic en el siguiente enlace:

[DESCARGAR RUTINA EN PDF GRATIS]

¡No pierdas la oportunidad de mejorar tu resistencia y fuerza desde la comodidad de tu hogar con esta rutina de entrenamiento de CrossFit en casa! Descarga el PDF y comienza a entrenar hoy mismo.