



LIBRO PDF

LAS MEJORES 15 RUTINAS PARA REALIZAR DESDE CASA



3 23 TrainingBox

HOLA

EN ESTE LIBRO DIGITAL PODRÁS ENCONTRAR LAS MEJORES 15
RUTINAS DE ENTRENAMIENTO PARA QUE PUEDAS REALIZAR
DESDE TU CASA.

ESTAS RUTINAS TE AYUDARÁN A MEJORAR TU CONDICIÓN
FÍSICA, TU RESISTENCIA CARDIOVASCULAR,
TU FUERZA Y TU FLEXIBILIDAD.

NO TE OLVIDES DE CALENTAR ANTES DE ENTRENAR Y DE
ESTIRAR DESPUES DE ÉSTE.

MUCHA SUERTE



3 23 TrainingBox

Berendsen

RUTINA 1

A) ACTIVACIÓN (30X10) 3 ROUNDS

V-UPS

HOLLOW ROCKS

MB SIT UPS

PLANK

B) INTERVALOS (40X15) 4 ROUNDS

LUNGES

AIR SQUAT

BULGARIAN SQUAT

PISTOLS INTERCALADAS

JUMPING SQUAT

C) 4 ROUNDS

30 JUMPING SQUAT

15 BOX STEPS

5 BURPEES



3 23 TrainingBox

Entrenamiento

RUTINA 2

A) ACTIVACIÓN: AMRAP 8'
10 PUSH UPS
10 V-UPS ALTERNADO
10 AIR SQUATS

B) AMRAP 10'
5/5 STRICT PRESS
20 HOLLOW ROCKS
10 GOBLET SQUATS

C) FOR TIME 18' 3 ROUNDS
20 PULL UPS
20 MTS WALKING LUNGES
20 KB SWING RUSSO
20 JUMPING SQUATS



323 TrainingBox

EST. 2013

RUTINA 3

A) ACTIVACIÓN/ 4 RONDAS/ 8'
10 PUSH UPS
25 RUSSIAN TWIST
5/5 SENTADILLAS LATERALES 90

B) AMRAP 8'
10/10 CALF RAISE
15 LEG RAISE
20 FLUTTER KICKS

C) TABATA (20/10) 4 RONDAS
SHOULDER TAPS
HAND RELEASE PUSH UPS



RUTINA 4

A) WARM UP (30/15) 4 RONDAS

**SKIPPING
BROAD JUMP
GRASS HOPPER
WALL SIT**

B) TABATA (20/10) 4 RONDAS

**HOLLOW HOLD
TOES TAPS**

C) AMRAP 8'

**10 HAND RELEASE PUSH UPS
20 MOUNTAIN CLIMBERS
10 AIR SQUATS**



323 TrainingBox

Barrebell.com

RUTINA 5

A) WARM UP (30/15) 4R

**SKIPPING
SUICIDIOS
PLANK
JUMPING JACKS**

B) AMRAP 6'

**20 TRX O 10 PULL UPS
20 MOUNTAIN CLIMBER
20 BOX STEP**

C) AMRAP 5'

**10 PUSH UPS
10 RUSSIAN TWIST
30" SQUAT HOLD**



RUTINA 6

A) WARM UP: (30/15) 4R

**CRUNCH
FLUTTER KICKS
V- UPS
PLANK**

B) CIRCUITO CORPORAL

**40 PUSH UPS
40 MOUNTAIN CLIMBERS
40 SQUATS
40 RUSSIAN TWIST
40 SHOULDER TAPS
40 LEG RAISES
40 SIT UPS**



RUTINA 7

A) WARM UP: (30/15) 4R

SKIPPING

BROAD JUMP

GRASS HOPPERS

WALL SIT

B) TABATA (20/10) 4R

HOLLOW ROCKS

TOE TAPS

C) EMOM 12'

MIN 1: 5 SKIPPING+ 2 SQUAT

MIN 2: 10 REVERSE LUNGES

MIN 3: 25 JUMPING JACKS

MIN 4: DESCANSO



RUTINA 8

A) WARM UP (45/10) 3R

PLANK

SIDE PLANK LEFT

SIDE PLANK RIGHT

CHINESE PLANK

B) AMRAP 8'

20 TRX 0 10 PULL UPS

20 BOX STEPS



3 23 TrainingBox

BRUNNEN

RUTINA 9

A) ACTIVACIÓN: 4R
10 PUSH UPS
24 RUSSIAN TWIST
10 SENTADILLAS C/ DESPLAZAMIENTO

B) AMRAP 8'
10/10 CALF RAISES
15 LEG RAISES
20 FLUTTER KICKS

C) TABATA (20/10) 4R
SHOULDER TAPS
HAND REALEASE PUSH UPS



RUTINA 10

A) WARM UP: ANNIE 12'

50-40-30-20-10

**JUMPING JACKS 0 SALTOS SIMPLES
SIT UPS**

B) EMOM 12'

10 PLANK UP AND DOWN

15 GOBLET SQUAT

20/20 MOUNTAIN CLIMBER CRUZADO

C) AMRAP 6'

10 FONDOS

14 WALKING LUNGES



RUTINA 11

A) WARM UP 35X10'' 4R

V UPS

FLOOR 2KNEES

HAND STAND HOLD

RUSSIAN TWIST

B)EMOM 12'

MIN1: 5 PUSH UP + 5 SQUAT

MIN2: 6 PUSH UP + 6 SQUAT

MIN3: 7 PUSH UP + 7 SQUAT

MIN4: 8 PUSH UP + 8 SQUAT



RUTINA 12

A) EMOM 9'

MIN 1: 10 UP DOWN PLANK

MIN 2: 10 V UPS+ 10 HOLLOW ROCKS

MIN 3: 10 JUMPING SQUAT

2' X RONDA: 5R

15 DEADLIFT

30" SQUAT HOLD

10 FLOOR KNEE TO CHEST

AMRAP 6'

12 BOX STEP OVER

8/8 BULGARIAN SQUAT



3 23 TrainingBox

Est. 2013

RUTINA 13

A) WARM UP (30/10) 3R
SKIPPING
LEG RAISE
FLUTTER KICK HOLLOW
AIR SQUAT

FOR TIME (3 RONDAS)
100 JUMPING JACKS
15 KB SWING
20 MTS LUNGES
10 AGILIDADES



RUTINA 14

A) ACTIVACION:

AZUL- CRISTIAN CASTRO

**CADA VEZ QUE DIGA AZUL REALIZAMOS
UN JUMPING SQUAT**

B) 4 RONDAS 15'

5 AGILIDADES+ 5 BROAD JUMP

10 SPIDERMAN PUSH UPS

15 DEADLIFT

10 HOLLOW ROCKS

21- 18- 15

BOX STEP

HAND RELEASE PUSH UPS



RUTINA 15

A) WARM UP: 4R (35X10)

**SUICIDIOS
BEAR WALK
SHOULDER TAPS
PLANK**

**B) AMRAP 12'
10 PIKE PUSH UPS
20 BULGARIAN SQUAT**

**C) EMOM 10'
5 SPIDERMAN PUSH UP
45" SQUAT HOLD**

