

## **Rutina 5: Titan Prep**

**Concepto:** Esta rutina se enfoca en la **preparación para WODs de héroe** (Hero WODs), que son entrenamientos muy exigentes. Combina fuerza, resistencia muscular y un componente mental muy fuerte. Es un entrenamiento largo y demandante.

### **Calentamiento (8-10 minutos):**

- **3 Rondas de:**
  - 10 Box Jumps (saltos al cajón) o Step-ups (subidas al cajón)
  - 10 Push-ups (flexiones)
  - 15 Kettlebell Swings (peso ligero)
  - 20 Jumping Jacks

### **EL WOD:**

- **AMRAP de 12 minutos (As Many Rounds As Possible - Tantas rondas como sea posible):**
  - 5 Yoga Push-ups (flexión con transición a perro boca abajo)
  - 10 Box Jumps (60 cm / 50 cm)
  - 15 Saltos dobles de cuerda (o 30 simples)
  - 20 Toques de hombro en plancha alta (High Plank Shoulder Taps)
- **Descansar 3 minutos**
- **Luego, por tiempo (For Time):**
  - 1.5 km de carrera (o 150 calorías en máquina de remo/bici)
  - 50 Burpees
  - 50 Sit-ups (abdominales)

### **Enfriamiento (5-10 minutos):**

- Estiramiento de pantorrillas en la pared (2 minutos por pierna)
- Estiramiento de pecho en una esquina o marco de puerta (1 minuto por lado)
- Rodillas al pecho acostado para relajar la espalda (2 minutos)

