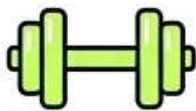




# CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO EN CROSSFIT

Si llevas tiempo entrenando, es normal que tu progreso se ralentice. La clave para **seguir avanzando** es la **variedad** y **atacar tus debilidades**.

## ¿POR QUÉ MUCHOS ATLETAS DEJAN DE PROGRESAR?



DIFICULTAD PARA MEJORAR MARCAS



FATIGA CONSTANTE



PÉRDIDA DE MOTIVACIÓN



LIMITACIONES TÉCNICAS



MENOR RENDIMIENTO EN ALGUNOS WODS

**Detectar esas debilidades es clave para seguir progresando**



**MOVILIDAD Y RECUPERACIÓN**



- ✓ Mejorar tu técnica
- ✓ Aumentar rango de movimiento
- ✓ Reducir molestias
- ✓ Recuperarte mejor entre sesiones

Movimientos como snatch, overhead squat, y handstand push-up requieren una buena base de movilidad.



**HALTEROFILIA Y TÉCNICA**



- ✓ Mejorar ejecución
- ✓ Trabajar fuerza explosiva
- ✓ Corregir errores técnicos
- ✓ Ganar seguridad con cargas pesadas

Mejor técnica = entrenamientos más eficientes y menos desgaste físico.



**ENDURANCE Y ENTRENAMIENTO HÍBRIDO**



- ✓ Aumentar tu capacidad cardiovascular
- ✓ Rendir mejor en WODs largos
- ✓ Mejorar tu rendimiento en HYROX y pruebas híbridas

Combina: CrossFit, carrera, fuerza, movilidad y conditioning para un rendimiento más completo.