

APRENDE TODO SOBRE EL ARMADO DE RUTINAS DE CROSS			
DURACION			
ENTREGA DEL CURSO			
TEMARIO			
Introduccion			
Reglas para aprovechar mejor el curso			
Que es el Crossfit			
Historia del Crossfit			
¿El Crossfit Es un deporte?			
¿Cómo surgió?			
Beneficios del Crossfit			
¿Por qué elegir Crossfit?			
Principios basicos del entrenamiento			
Principios basicos de CrossFit			
Tipos de periodizacion del entrenamiento			
¿Qué periodizacion va mas con el CF?			
Orden de los ejercicios			
¿Depende del nivel de atleta la periodización?			
¿Cómo volverse mas fuerte?			
Armado de CLASES			
Armado de rutinas para atletas			
Ejemplos prácticos de planificaciones de CF			
REGALOS			
Mes de mi planificacion a elección			
Guía de Suplementacion para CF			

