

Core Habits Cycle

JUNE/JULY 2024

EAT

Goal: Decrease body fat

Skill: Increase the amount of fruit and veggies

Practice: Eat a cup fruits or veggie per meal

Habit: Eat the rainbow in fruits and veggies!

TRAIN

Goal: Increase lower intensity activity and lower carbon emission

Skill: Improve cardiopulmonary health

Practice: Select one class per week to walk, bike or run to the gym.

HABIT: Power yourself to the gym!

SLEEP

Goal: Improve recovery

Skill: Get deep sleep

Practice: Measure your room temperature

Habit: Set your room temperature between 62 to 66 degrees

WORKOUT FOCUS:

CONDITIONING AND HERO WODS

- Benchmark Workouts: Randy, Daniel, Kelly Brown and new Hero workout to honor Op Red Wings
- 20 min Conditioning test and re-test
- Expect plenty of Running and work on machines

Ciclo de Hábitos

JUNIO/JULIO 2024

COMER

Meta: Bajar grasa corporal

Habilidad: Aumentar el consumo de frutas y vegetales

Practica: Comer una taza de frutas o vegetales por comida

HÁBITO: Comer los colores del arcoiris en frutas y vegetales!

ENTRENAR

Meta: Aumentar la actividad física de baja intensidad

Habilidad: Mejorar salud cardiopulmonar

Practica: Seleccione una clase por semana para caminar, correr o andar en bicicleta

HÁBITO: Usa tus músculos para llegar al gimnasio!

DORMIR

Meta: Mejorar tu recuperación

Habilidad: Aumentar el sueño profundo

Practica: Medir la temperatura en su dormitorio

HÁBITO: Ajuste la temperatura entre 62 a 66 centigrados Fahrenheit

ENFOQUE DE ENTRENAMIENTO:

ACONDICIONAMIENTO Y WODS DE HEROES

- Entrenamientos de referencia: Randy, Daniel, Kelly y un nuevo WOD en honor a la Op Red Wings
- Una prueba inicial de 20 min de acondicionamiento y un “re-test”.
- Habrán muchas oportunidades para correr y trabajar en las máquinas.