

PROGRAMACIÓN
2º CICLO
JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 29 junio

JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

3 Rounds (TC 25')

15 Hang Power Snatch (50/30kg)

20m Front Racked Walking Lunges

25/19 Cal Bike

100 Double Unders

TIPS: entrenamiento cuyo ritmo tiene que ser alto, pero sostenible. Poca interferencia entre ejercicios, pero con cabeza para que no se nos vaya de pulsaciones.

El peso en la barra que no sea más del 50% del Snatch (del que tenéis, no del que queréis...)



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Bench Press

5-3-3-1-1

TIPS: día de fuerza. Terminamos el último día de RM con el trabajo de Press de Banca.

WOD

4 Rounds: (TC 15')
10 Kb Horn Biceps Curl
15 Kb SDHP (32/24kg)
20 Push Ups

TIPS: trabajo de intensidad para trabajar la resistencia muscular de biceps y triceps.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Back Squat

5 x 6 @78%+

TIPS: comenzamos el primer día de fuerza del ciclo con la sentadilla de tooooooda la vida. Concentrados en la técnica antes que en el peso...

ACCESORY WORK

EMOM 12':

- 1) Russian Swing to Cossak Squat x 5/side**
- 2) Aprox Box Jump x 3/side**
- 3) Lunge Hold Press Pallof x 8/side**
- 4) Rest**

TIPS: trabajo de calidad después de un día pesado. Un poco de core y trabajo de explosividad.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: 3 Pos. Power Clean

E2Mo2M x 8 @ 65%+

TIPS: día de cargada de fuerza. Vamos a trabajarla a 3 posiciones sin soltar la barra: colgado alto, colgado y desde el suelo.

.....

WOD

AMRAP 11':

15/11 cal Ski

10 C2B

5 hang power cleans (80/55 kg)

TIPS: trabajo de puro CrossFit, con un elemento de peso medio/alto (barra al 70-75% de nuestro clean) y otro gimnástico que nos va a suponer una subida de pulsaciones grande. Cuidado con el ritmo de comienzo para no pasarnos.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



FRIDAY TEAMS

5 Rounds: TC 25'

10 Sync Shuttle Run

20 Sync Burpee Over the line

30 Sync Wallball Shots

TIPS: trabajo largo por equipos de 4 personas. Muy duro a nivel cardio y muscular, por lo que tendréis que medir los esfuerzos. No os durmáis en los shuttle run, por favor, que dentro de 3 días estáis en el chupinazo y no os acordaréis de lo que estáis haciendo ahora mismo.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 1
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



CHUPINAZO WOD

- 1' Arch Hold**
- 200m Run**
- 3 RMU**
- 4 wallclimbs**
- 5 KB SDHP**
- 6 T2B**
- 7 High box jump over**
- 8 DB Clusters**
- 9 Strict Pull Up**
- 10 DB OH Walking Lunge**

TIPS: 1 de mero, 2 de febrero, 3 de marzo, 4 de abril, 5 de mayo, 6 de junio, 7 de julio... A ENTRENAR!!



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 3 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (3+1) @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Deadlift: 3 x EMOM 3' (Rest 2')

1) 3 Reps (RiR 1-2)

2) 2 Reps (RiR 1)

1) 1 Rep (RiR 0-1)

B1. Shoulder Press: 5-4-3-2-1

B2. Half kneeling Lat WallBall Toss: 5 x 6/side

C. 4 Rounds:

C1. Russian Twist x 20

C2. Db Row x 8/side

C3. Medball Hamstring Curl x 15



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 1

OPEN BOX

C. WOD:

5 Intervals (90" Rest)

5+5m Dual Db OH Walking Lunges (25/17.5kg)

10 Burpees over the DB

7 Ring Muscle Ups

D. HYBRID ATHLETES:

3 Rounds:

400m Run

15 Burpee Broad Jump

400m Run

40m Walking Lunges

400m Run

25m Sled Pull



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 1

**MUCHAS
GRACIAS**

