

PROGRAMACIÓN
TEST MONTH

Junio 2026



QUEIRON CF

Semana 01 junio

PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Junio 2026

Por fin, después de 5 largos meses de programación, llega uno de los momentos importantes del año: el mes de RM.

¿Por qué es importante saber nuestras RM?

- Para empezar, porque es la única forma medible que tenemos de saber si lo que trabajamos da sus frutos.

- Para poder trabajar con los % de una manera mucho más eficiente durante el resto del año. A sabiendas de que todo es orientativo porque no todos los días nos encontramos igual.

- Dar al cuerpo un mes de "descanso" a nivel metabólico. Sabemos que los WOD os encantan, que la sensación de haberlo dado todo es lo que buscáis. Sin embargo, vuestro cuerpo (músculos, SNC e incluso la cabeza) necesita periodos de relax.

- Como entrenadores, nos encantaría que aprendierais a exigirnos de diferentes maneras. No es la misma vía metabólica la que se trabaja en un WOD de 30', que en un WOD de 3' y mucho menos que en días pesados de fuerza. Vamos a intentar darle al cuerpo el mayor número de estímulos diferentes.

3, 2, 1... go!



QUEIRON CF

Semana 01 junio

jun 2026

TEST WEEK 1

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PERSONAL RECORD

1 Rep Max

BACK SQUAT

TIPS: primera semana de RM de este mes de junio. Como siempre, calentaremos bien, activaremos bien e iremos construyendo, poco a poco, pesos pesados. Priorizaremos siempre técnica.



jun 2026

TEST WEEK 1

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

For time: (TC 35')

1000m Run

200m Row

800m Run

400m Row

600m Run

600m Row

400m Run

800m Row

200m Run

1000m Row

TIPS: entrenamiento de cardio extensivo después de un día duro como el de ayer.



jun 2026

TEST WEEK 1

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Pull Ups

5-5-3-3-3-1-1-1

TIPS: trabajo de tracción. Vamos a centrarnos en realizar un buen tirón y subir peso si la técnica nos lo permite.

WOD

AMRAP 10':

3-6-9-12-15-etc

Alt Db Snatch (25/17'5kg)

Chest to Bar

3 Shuttle Run

TIPS: día muy metabólico, mezclando las 3 patas de este gran deporte: peso, gimnásticos y monoestructural. Cuidado porque se van a subir pulsaciones muy rápido. Usad los Shuttle Run con cabeza (pero corred con los pies, no me seáis...)



jun 2026
TEST WEEK 1
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Squat Clean

EMOM 12': 1 @ 65%

TIPS: trabajo de cargada. Vamos a centrarnos en realizar un buen tirón y subir peso si la técnica nos lo permite.

WOD

Every 2:30 x 5:

**A1. 12 Squat Clean(40 / 25 kg)
12 burpees over the bar**

**A2. 9 Squat Clean (60 / 40 kg)
12 burpees over the bar**

**A3. 6 Squat Clean (80 / 55 kg)
12 burpees over the bar**

**A4. 3 Squat Clean (90 / 60 kg)
12 burpees over the bar**

TIPS: día pesado, pero a alta intensidad. Usad los pesos como % de vuestra RM de HOY. Y anotad cuanto tardáis en cada ventana.



jun 2026

TEST WEEK 1

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

Heavy Diane

21-15-9

Deadlifts (140 / 100 kg)

Strict Handstand push-ups

TIPS: comenzamos el mes de Test con un WOD que ya hicimos el año pasado. A diferencia del entrenamiento original, el heavy Diane no va a ser un sprint, a no ser que seáis unos ninjas mega fuertes. El peso de la barra tendrá que ser un 70-75% de vuestra RM. Para el elemento gimnástico escogeremos el trabajo de empuje que podamos hacer, pero que sea un punto más exigente a nivel muscular.



jun 2026
TEST WEEK 1
SÁBADO



FASTEST SCENARIO

5 Rounds:
16/11 Cal Echo Bike
5 WallClimbs
16 Toes to Bar

Rest 2' bw / Rounds

TIPS: como nos gustan los trabajos interválicos a alta intensidad. Hoy es uno de esos días de vivir debajo pero muy cerquita de esa línea roja del esfuerzo.

Toca empezar a ritmo alto, pero intentar mantenerlo lo más posible. Suerte equipo.



jun 2026

TEST WEEK 1

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 5 x 3 @60%+

Power Clean: 5 x 2 @65%+

Snatch Pull: 3 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. EMOM 12':

A1. 4 Front Squat

A2. Rest

B. 4 Rounds:

B1. Bench Press – 5 (RiR 2) rest 2'

B2. Pendlay Row- 10-12 (RiR 2) rest 2'

C. 4 Rounds:

15 Medball knee Crunches

20 Banded Clamshell

8 Hip Thrust (2" Pause)



jun 2026

TEST WEEK 1

OPEN BOX

C. WOD:

EMOM 16':

1. 25/21 Cal Row

2. 5-7 Snatch (60-40kg)

3. 15-20 Burpees over the Bar

4. Rest

ENDURANCE / HYBRID:

6 Rounds:

300m Run

8 x 7'5m Farmer Carry (2x32/24kg)

4 x 7'5m Burpee Broad Jump



jun 2026
TEST WEEK 1

**MUCHAS
GRACIAS**

