

PROGRAMACIÓN
1er CICLO
ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 02 marzo

ENE-FEB-MAR
SEMANA 9
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Hang Power Snatch

Ev. 90" x 5: 3 @ 65%+

TIPS: 3 arrancadas colgantes de fuerza cada 90", nos centraremos en el segundo tirón, "creciendo" lo más posible y pegando la barra al cuerpo.

PARTNER WOD

For time (TC 17')

21 Hang power Snatch (35/50kg)

21/15 cal row

15 Hang power Snatch (37,5/55kg)

15/10 cal row

9 Hang power Snatch (40/60kg)

9/7 cal row

Then,

21/15 cal row

10 Wall Climbs

15/10 cal row

7 Wall Climbs

9 box jumps (51/61 cm)

9/7 cal row

TIPS: WOD por parejas que funcionará como relevos: 1 atleta realiza una ronda entera, mientras el otro descansa y le cambia pesos. Cuando ambos han terminado el 1er WOD, pasan al 2º y trabajan de igual manera.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 9

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

8 Rounds for max reps:

15" cal ski erg

45" rest

15" cal Bike

45" rest

15" burpees

45" rest

TIPS: intervalos cortos de “muy alta intensidad”. Vamos a poder exprimirnos bastante, teniendo en cuenta que hay el triple de descanso que trabajo... ¡CUIDADO! no es un esprint a tope, que gripais luego.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 9

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Back Squat

5 x 4 @82%+

TIPS: día de fuerza. Seguimos con el ciclo de series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

ACCESORY WORK

3 Rounds:

5 Nordic Curl

60" Wall Half Squat Hold

30"/side Lateral Plank

TIPS: trabajo a baja intensidad y por calidad, que no es lo mismo que tocarse los pies a dos manos. Vamos a centrarnos en movernos bien.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 9
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

For time (TC 15')

45 Deadlifts (102/70 kg)

45 Toes to Bar

45 Handstand Push-ups

TIPS: WOD muy duro para la zona media. Será de alta intensidad, pero siempre teniendo en cuenta que los pesos y adaptaciones nos lo permiten.

El % de la barra no puede superar el 60% de vuestra RM. Las flexiones de pinos deberíamos poder hacer al menos 5 seguidas, si no, bajaremos reps o adaptaremos el ejercicio.

Ya no sabemos que hacer para que los que hacéis el open mañana descanséis...



ENE-FEB-MAR

SEMANA 9

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



OPEN GAMES 26.2

Segunda semana de los Open.

Ya sólo quedan 2 viernes haciendo el WOD que nos mandarán desde USA (con Andoni como testigo de primera mano, esta semana también).

Hasta el jueves a las 20:00 no sabremos que prueba nos espera, pero os recomendamos encarecidamente hacerlos y apuntaros, porque lo vivimos en el Box con un ambiente brutal.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 9
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Overhead Squat

5 x 4 @ 80%+ (Snatch)

TIPS: primera parte centrada en un ejercicio que no trabajamos mucho, pero que se antoja fundamental para el desarrollo de la arrancada.

WOD

10 Rounds (TC 13'):

100m Run

2 OHS (80/55kg)

TIPS: WOD de ritmo alto, en el que el peso de la barra lo va a dictaminar la primera parte del entrenamiento. Siempre que sea un ejercicio que podamos realizar correctamente, pondremos en la barra el 80% de nuestra RM, es decir, un peso similar al que hemos trabajado en la parte de fuerza.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 9

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Drop Snatch: 4 x 2 @65%+

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

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. For quality (RiR 1 each Round):

5-5-3-3-1-1

Bench Press

Deadlift

B1. Landmine Jerk: 4 x 4-5/side Rest 1'

B2. 1 arm Ring Row: 4 x 8-12 (RiR 2) Rest 2'

C. 3 Rounds:

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



ENE-FEB-MAR

SEMANA 9

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

5000m air bike

30 Dual KB hang cleans (16/24 kg)

200m Dual KB farmers carry

3000-m air bike

20 KB hang cleans

100m Dual KB farmers carry

1000m air bike

10 Dual KB hang cleans

50m Dual KB farmers carry

500m air bike

D. ENDURANCE/HYBRID:

6 Rounds:

500m Run

15 Db Thrusters

15 Burpee Broad Jump



ENE-FEB-MAR
SEMANA 9

**MUCHAS
GRACIAS**

