PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV

QUEIRON CF

Semana 02 noviembre

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

LUNES

PESO | VOLUMEN | SKILL | INTENSIDAD | DURACIÓN



BENCHMARK

Open Games 17.1

For Time: (TC 20')
10 Dumbbell Snatches (22'5/15kg)
15 Burpee Box Jump Overs
20 Dumbbell Snatches
15 Burpee Box Jump Overs
30 Dumbbell Snatches
15 Burpee Box Jump Overs
40 Dumbbell Snatches
15 Burpee Box Jump Overs
50 Dumbbell Snatches
15 Burpee Box Jump Overs

TIPS: capacidad de trabajo. Punto.

Escoged un peso en la mancuerna que os permita hacer las 2 primeras rondas, al menos, sin soltar la mancuerna.

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

MARTES

PESO VOLUMEN SKILL INTENSIDAD DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Pull Ups

5 x 2 @AHAFA

TIPS: día de fuerza. Tracción vertical. Un ejercicio fundamental de fuerza que viene muy bien para poder mejorar los gimnásticos, manteniendo una buena saludo del hombro.

WOD

AMRAP 12':
5 Chest to Bar
10 Hand Release Push Ups
15 Goblet Squat (24/16kg)

TIPS: trabajo de intensidad media/alta. Intentad no quemaros en los fondos en las primeras dos rondas, y no subestiméis el desgaste de los brazos en el goblet squat.

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

MIÉRCOLES

PESO VOLUMEN SKILL INTENSIDAD DURACIÓN



A. STRENGTH: Back Squat

5 x 2 @86%+

TIPS: día de fuerza. Último mes del ciclo antes del mes de RM. Subimos porcentaje de peso, pero siempre dando prioridad a la técnica y a la velocidad, no todo vale.

ACCESORY WORK

EMOM 12'

1) Box Jump x 5 (As high as you can)

2) 1 Leg Deadlift x 6/side

3) 20-30" L-sit

TIPS: trabajo de intensidad BAJA. Queremos que trabajéis por calidad; vamos a tomarnos cada repetición para hacerla lo mejor posible.

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

JUEVES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
■□□□□	■□□□□	■■□□□	■■■■□	■■□□□

A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

Ev. 90" x 8 sets: 3 @ 65%+

TIPS: trabajo de arrancada de fuerza. Consistencia en cada una de las repeticiones.

WOD

21/15/9: (TC 12')
Power Snatch (50/30-60/37.5-70/45kg)
Bar Facing Burpees

TIPS: un esquema clásico pero con un pequeño giro: en cada ronda iremos subiendo pesos. Pensad que el último peso tiene que ser, más o menos, un 75-80% de vuestra RM de Power Snatch.

No cojáis un ritmo demasiado alto en la primera ronda, porque a medida que sube el peso tenemos que mantener la consistencia.

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

VIERNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
■□□□□	■□□□□	■■□□□	■■■■□	■■□□□

FRIDAY TEAMS

3 Rounds: (TC 40')
800m Run (sync 2)
50 toes to bar (sync 2)
50 Db Box Step Up (22'5/15kg) (sync 2)

TIPS: trabajo por equipos de 4. Sin embargo, un WOD interválico porque se trabajará por parejas y en relevos. Es decir, 2 atletas trabajan sincro y los otros descansan.

Se divide las repeticiones como queráis, siempre manteniendo el esquema de 2 trabajan : 2 descansan.

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

SÁBADO

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
■□□□□	■□□□□	■■□□□	■■■■□	■■□□□

ENDURANCE

6 Sets (alt machine) of:
0:30 @ Max Effort
1:00 @ 70-75% pace
0:30 @ Max Effort
1:00 @ 70-75% pace
0:30 @ Max Effort
1:00 @ 70-75% pace

3' Rest b/w Sets

TIPS: trabajo cardio interválico tipo fartlek. Queremos que el trabajo de máximo esfuerzo sea con la consigna de que después podáis mantener ese 70%. Son 4'30" seguidos de trabajo, por favor, ponedle cabeza para que sea útil.

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch : 8 x 1 @80%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @75%+

Clean High Pull: 4 x 3 @95%+

B. STRENGTH:

A. Every 3' x 5 Sets:
10" Max Sprint Bike
Rest 20"
4 Deadlift (RiR 2)

B. 4 Rounds:
4 Bench Press (RiR 2)
6-8 Strict Pull Ups (RiR 2)
10m Heavy Sled Drag Backwards

C. 3 Rounds:
8/side Db B Stance Hip Thrust
8/side CrossBody Dead Bug
5/side Step Up (carga contralateral)

OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

OPEN BOX

C. WOD:

3 Rounds:
21/16 Ski Cals
9 Power Clean (70/50kg)

Rest 2'

Build a heavy Power Clean & Jerk in 6'

D. HYBRID ATHLETES:

For Time:
400m Run
60m Sled Push
400m Run
800m Skierg
400m Run
200m Farmers Carry
400m Run
800m Row
400m Run
80 Wallball

OCT-NOV-DIC

SEMANA 18

MUCHAS GRACIAS