

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



QUEIRON CF

Semana 03 noviembre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 19
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Pull Ups

5 x 2 @AHAP

TIPS: trabajo de fuerza de tracción vertical. Trabajo de fuerza de dorsal.

WOD

For time: (TC 15')

600m Run

100 Double Unders

15 Strict Pull Ups

400m Run

75 Double Unders

12 Strict Pull Ups

200m Run

50 Double Unders

9 Strict Pull Ups

TIPS: trabajo de mucha exigencia a nivel muscular. Aprovechad la carrera para “soltar” brazos y llegar a la comba con energía.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean Complex

Ev. 75" x 10: (1+1) @ 65%

TIPS: trabajo de cargada: un tirón alto y una cargada. Nos centramos en salir del suelo con el pecho bien arriba y la barra pegadita al cuerpo.

PARTNER WOD

For time: (TC 14')

90 Clean&Jerk (43/61 kg)*

***Ev. 3', starting at 00:00, perform 5 Syn Shuttle Run**

TIPS: día de trabajo por parejas. 90 repeticiones que tienen que suponer un 50-60% de vuestra RM, para moverlas de manera ágil. Cada 3', empezando desde el comienzo, 5 shuttle run sincronizados.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Back Squat

5 x 2 @86%+

TIPS: primer día de fuerza del mes. Último paso antes de las RM. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

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 calidad para terminar el día pesado. Vamos a centrarnos en la calidad del movimiento, antes que la intensidad.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 19

JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

OPEN GAMES 17.1

For Time: (TC 20')

10 DB Snatches (50 / 35 lb)

15 Burpee Box Jump Overs

20 DB Snatches

15 Burpee Box Jump Overs

30 DB Snatches

15 Burpee Box Jump Overs

40 DB Snatches

15 Burpee Box Jump Overs

50 DB Snatches

15 Burpee Box Jump Over

TIPS: trabajo mental, además del físico. No empecéis muy fuerte que las primeras 2-3 rondas son las “sencillas”. Administrar bien el trabajo de la mancuerna e intentad coger un ritmo sostenible en los burpees.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 19

VIERNES

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

2' Rest b/w Sets

TIPS: entrenamiento de tolerancia láctica. Seguimos intentando mejorar la resistencia a intensidades “medio-altas”. Guiaros por los entrenadores y, como siempre, no os sobreestiméis.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 1 @70-85%

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A) Deadlift: 4 x 8 (RiR 2) Rest 3'

B1. Strict Press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'

B2. Strict Chin Up: 4 x 6-8 (RiR 2) Rest 2'

C) 4 Rounds

6-8/side Back rack box step up (2 RIR)

4 Strict dip (1-2 RIR)

20m Arm over arm sled pull

D. 3 Rounds

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



OCT-NOV-DIC
SEMANA 19

OPEN BOX

C. WOD:

5 Rounds:
15/12 Cal Echo Bike
13 Bar Facing Burpees
7 Ring Muscle Up

D. ENDURANCE/HYBRID:

A1. AMRAP 12'
Run for distance
*** 20 WallBall Shots every 400m**

Rest 2'

A2. AMRAP 12'
Row for distance
*** 20/15 (cal) Assault Bike every 500m**



OCT-NOV-DIC
SEMANA 19

**MUCHAS
GRACIAS**

