

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



QUEIRON CF

Semana 04 mayo

ABR-MAY-JUN
SEMANA 18
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: 3 Position Power Clean

Ev. 90" x 8: 1+1+1 @65%+

TIPS: día de cargada de fuerza. Vamos a trabajarla en 3 posiciones: desde colgado, colgado bajo y desde el suelo.

WOD

AMRAP 9':
12 Deadlift (70 / 45kg)
9 Hang Power Clean
12 Box Jump Over

TIPS: trabajo de eficiencia en barra. Coged un peso que os permita realizar las repes seguidas, por lo menos al principio del WOD (55-60%). Es un ejercicio de consistencia y capacidad de trabajo.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 18

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Pull Ups

5 x 3 @AHAFA

TIPS: día de fuerza en un ejercicio de tracción vertical fundamental para mantener nuestro nivel de gimnásticos de una manera más saludable y eficiente.

.....

WOD

AMRAP 15':

5 Pull Ups

10 Push Ups

15 Air Squats

200m Run

TIPS: trabajo de mantener un ritmo. No son muchas repeticiones cada ronda, por lo que podremos aguantar ritmos si no nos pasamos. Usad la carrera para poder respirar y llegar directos a colgaros.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 18

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER WOD

3 Rounds: (TC 25')

400m DB Farmers Carry (15/22.5 kg)

25 Straight Legs Sit Ups

25 Dual DB Russian Swings

TIPS: entrenamiento por parejas. La vuelta realizando farmer carry la dividiremos como queramos. Los dos atletas hacen la vuelta y se dividen las mancuernas como queráis.

El resto: mientras uno hace las sit ups, el otro realiza los russian swing, y viceversa luego. Teniendo que realizar ambos ejercicios los dos.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 18
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 2 @86%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 2 reps. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg. Qué nos gusta un buen peso muerto para comenzar la semana.

ACCESORY WORK

3-4 Rounds for Q:

12-15 Barbell Biceps Curl

12-15 triceps Extension

12-15 Good Morning

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre. Un poquito de bodybuilding nunca viene mal.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 18

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

4 Rounds (TC 25')

300m Run

16 Burpees over the Bar

500 / 450m Row

TIPS: llega el mes del Murph, y a lo largo de estas semanas vamos a hacer pequeñas aproximaciones en los endurance y algún WOD para ir haciendo el cuerpo.

Esta semana ya hemos tenido bastantes dominadas con el martes, por lo que seguimos trabajando carrera con empuje y tracción, pero de diferente manera. Coged un ritmo sostenible que os permita seguir moviendoos.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 18

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

For time: (TC 18)

15 Wall Climbs

60 Heavy WallBall (30/20lbs)

5 Rope Climb

40/32 Echo Cals

TIPS: entrenamiento de una sola ronda. Vamos a intentar apretar un poco en cada ejercicio porque una vez terminado, no se va a repetir.

Intentad llegar a las subidas y, sobre todo, la bici con suficiente energía como para poder apretar.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 18

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Slow Snatch: 4 x 1 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (2+1) @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 4 Rounds:

A1. 2 Front Squat (RiR 2) Tempo 3102

A2. 20" /side Copenhagen Plank

A3. 10 Row Hamstring Curl

B. 7 Rounds:

B1. 2 Bench Press (2" Pause)

B2. 10m Hand over Hand Sled Pull

C. 4 Rounds:

8 /side Goblet Kickstand Squats

20" /side Copenhagen Hold

10 /side Quad Extensions



ABR-MAY-JUN
SEMANA 18

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

40 Ring Muscle Up

60 Shoulder to OH (60 / 40kg)

80 High Box Jump (75 / 60cm)

100 / 80 Cal Row

D. HYBRID ATHLETES:

4 Rounds:

300m Ski Erg

25 Kg Swings

50m Farmers Carry

25 WallBall Shots

300m Run



ABR-MAY-JUN
SEMANA 18

**MUCHAS
GRACIAS**

