

PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 04 agosto

JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06  
**LUNES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Back Squat

**5 x 5 @80%+**

**TIPS:** segundo mes del ciclo de fuerza, seguimos trabajando pero esta vez a 5 reps. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

---

## ACCESORY WORK

**3 Rounds:**

**8 – 12 Seated good mornings**

**15 – 20 Cyclist squats**

**15 – 20 Tibialis raises**

**12 – 20 Calf raises**

**TIPS:** trabajo a baja intensidad, por calidad, para compensar el trabajo de fuerza anterior.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

## MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## BENCHMARK

### HELENA

**3 Rounds: (TC 20')**

**400m Run**

**12 Bar Muscle Ups**

**21 Db Snatch (22'5/15kg)**

**TIPS:** trabajo, sobre todo, de consistencia en los Bar Muscle Up. No podemos coger un ritmo alto de carrera, si no vamos a poder llegar y colgarnos casi directos. El peso de la mancuerna que sea el que de normal trabajamos y que nos permita hacer las 12 reps seguidas.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

# MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



# ENDURANCE

**Every 3:00 for 10 sets:  
9/12-cal bike**

**TIPS:** entrenamiento de hoy es muy específico: vamos a trabajar la ruta metabólica de la fosfocreatina. En cristiano: es un sprint máximo. Deberíamos poder realizar las calorías, como muchísimo, en 30".

Si vamos guardando un poquito en cada ventana, pierde el sentido el día de hoy.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

## JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## WOD

**5 Rounds: (TC 25')**

**300m Row**

**12 Deadlift (120/85kg)**

**3 x 7'5m Handstand Walk**

**TIPS:** vamos a por el jueves con un WOD que va a tener dos limitantes: la resistencia de la lumbar en los pesos muertos, y la capacidad de trabajo en el pino.

Para el primero, deberíamos ser capaces de realizar las repes en dos tandas (65-70% de nuestra RM). Para el segundo, si no somos capaces de andar en tandas de 2'5m, realizaremos 9 wall Climbs.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

## VIERNES



### A. STRENGTH: Strict Pull Ups

**5 x 5 @AHAP**

**TIPS:** trabajo de fuerza de tracción vertical, en este caso con agarre prono.

---

## WOD

**3 Sets of 3' On : 1' Off**

**AMRAP 3':**

**12 air squats**

**10 Chest to Bar**

**8 hand-release push-ups**

**TIPS:** trabajo de alta intensidad. Deberíamos poder mantener el ritmo en las 3 rondas. Si no somos capaces de realizar 3-4 reps de las dominadas seguidas, bajamos a la adaptación para poder aguantar el ritmo.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06  
**SÁBADO**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. WEIGHTLIFTING: Clean + Hang Clean

**Every 90" x 10 @65%+**

**TIPS:** trabajo de cargada y cargada colgante. Trabajo técnico, no subiremos peso si no hacemos repeticiones buenas.

---

## WOD

**For Time: (TC 12')**

**75 burpees\***

**\*EMOM (including 0:00) complete**

**5 Power Clean (60 / 40kg)**

**TIPS:** día de capacidad de trabajo, manteniendo un ritmo sostenible durante todo el minuto. Comenzando con las cargadas y manteniendo el mismo número de burpees en cada minuto.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

## OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

**Power Snatch: 5 x 3 @65%+**

**Jerk: 6 x 1 @75%+**

**Snatch High Pull: 4 x 3 @90%+**

---

### B. STRENGTH:

#### A) Deadlift

**5 @ 76–80%**

**4 @ 78–84%**

**3 @ 82–86%**

**3 @ 86+%**

**B) Bench press – 5 x 3–5 @ 82+%**

#### 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 GHD Hip extensions**

**8-12/side KB sidebends**

**6-10 Reverse nordics**



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

# OPEN BOX

C. WOD:

**AMRAP 20':**

**15 Toes to Bar**

**15 Front Squat (60 / 40kg)**

**15 / 12 Cal Echo Bike**

---

D. ENDURANCE/HYBRID:

**6 Rounds:**

**600m Run**

**10m Sled Pull**

**15 Wallball Shots**



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 06

**MUCHAS  
GRACIAS**

