

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



QUEIRON CF

Semana 05 octubre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Cuarto mes del ciclo: 3 reps de press estricto. Cuidado con mantener una buena posición de core, no todo vale a la hora de hacer fuerza.

WOD

AMRAP 12'

12/9 Cal Bike

10 Toes to Bar

8 Dual Db Sh. to Overhead (22'5/15kg)

TIPS: cardio, peso y elemento gimnástico: NICE.

El peso de las mancuernas no debería ser muy pesado, permitiéndonos ir sin soltarlas en cada una de las rondas. La pelea de hoy no tiene que ser la fuerza, si no mantener un ritmo medio-alto.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

Ev. 75 x 10: 2 @65%+

TIPS: trabajo de arrancada de fuerza. Nos centraremos en estirarnos bien en el segundo tirón y una entrada rápida y dura.

WOD

5 Rounds: (TC 15')

12 x 7'5m Burpee Shuttle Run

8 Power Snatch (60/40kg)

TIPS: trabajo de alta intensidad. No es un sprint como hicimos la semana pasada, pero tenemos que coger un ritmo controlado pero alto.

El peso en barra tiene que ser medio, que nos permita ir sin pensarnos mucho cada levantamiento (55-60% de la RM)



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

2 Sets of 10' ON : 5' OFF

A. 1500m Run

Max meters Skier Erg

B. 1500m Run

Max meters Row Erg

TIPS: trabajo interválico largo de carrera y ergometros. Al tener 5' de descanso entre intervalos, nos podemos permitir ir a un ritmo ligeramente más alto que si fueran 20' seguidos, pero sin pasarnos.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

3 Rounds: (TC 25')

40 V-Ups

30 Heavy Wallball Shots

20 High Box Jump Over

TIPS: WOD pensado para sufrir bajo terribles tormentos... ah no, espera, que este texto no venía aquí.

Cuidadito con la primera ronda, que vais a tener mucha energía, no os paséis. El peso de la bola de marras debería ser mayor que con la que trabajáis a menudo, y el cajón lo mismo (75-60cm).



OCT-NOV-DIC

SEMANA 15

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Handstand Walk

TIPS: día de técnica como primera parte de “preparación” para el WOD. Si ya dominas este ejercicio, rétate con piruetas o bajando la rampa.

WOD

For time: (TC 10')

21-15-9

Kb Snatch (24/16kg)

***After Every round: 15m HSW / 30m Bear Crawl**

TIPS: trabajo muy técnico y de resistencia muscular en los hombros. Cuidadito con esas Kb, si tenéis muñequeras gorditas de estas de sudor, traedlas para amortiguar los antebrazos.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15
SÁBADO

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

A. STRENGTH: Chin Ups

5 x 3 @AHAFA

TIPS: trabajo de tracción vertical con agarre supino, esta semana ya a 3 repeticiones, se acerca el mes de RM.

WOD

For Time: (TC 12')
100 Double Unders
15 Bar Muscle Ups
20 Bearhug SB Squat
15 Bar Muscle Ups
100 Double Unders

TIPS: entrenamiento gimnástico, con un pequeño elemento pesado entre medias de la piramide. Adapta los ejercicios que no te salgan (en número o en dificultad) para que no se nos vaya a más de 2:30 esos elementos.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Halt Snatch : 4 x 2 @65%+

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

Snatch High Pull: 4 x 3 @95%+

B. STRENGTH:

A. 4 Rounds: (Rest 2:30)

4 Back Squat (RiR 2)

Rest 20"

6 Bench Press (RiR 2)

Rest 20"

3 Broad Jumps (Max)

B. 4 Rounds:

4-6 Strict Pull ups (RiR 1)

Rest 30"

20" Weighted Ring Support

Rest 90"

C. 4 Rounds:

10/side Single Leg RDL (Barbell)

12/side Dynamic Copenhagen Plank



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

OPEN BOX

C. WOD:

For Time:

40/30 Cal Row

20 Chest to Bar

30 Squat Clean (50/35kg)

20 Chest to Bar

40/30 Cal Row

D. HYBRID ATHLETES:

2 Rounds:

900m Ski Erg

40m Farmers Carry (32/24kg)

REST 2'

2 Rounds:

1000m Row

40m Burpee Broad Jump



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

**MUCHAS
GRACIAS**

