

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



QUEIRON CF

Semana 06 abril

ABR-MAY-JUN

SEMANA 14

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER PASCUA

For time (TC 25)

50 cal Row

30 muscle ups

50 cal Row

20 muscle ups

50 cal Row

10 muscle ups

TIPS: WOD muy duro de tracción.

Al ser por parejas podremos ir cambiando como queramos siempre que sólo trabaje UN ATLETA. Es un buen día para trabajar el gimnástico más complicado que tengamos, pero siempre priorizando el trabajo en anillas.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 14

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

3 Rounds (TC 30'):
35 Burpees over the Bar
600m Run

Rest 4' bw / rounds

TIPS: trabajo intervalos largos. Así, la pequeña e imperceptible depresión post vacacional se queda en una anécdota a lado del WOD.

Está pensado para que el trabajo de burpees sea sostenible pero a un ritmo incómodo, y la carrera sea a ritmo alto. El descanso de 4' nos va a dar un respiro para poder darle caña.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 14

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 3 reps. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

ACCESORY WORK

3 Rounds:

10 Db windmills/arm

20 Good Morning

45" Plank Hold

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre. Esta semana es cañera, por lo que un día de menos intensidad nos va a venir genial.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 14

JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Squat Clean

Ev. 2' x 8: 2 @65%+

TIPS: día de cargada. Vamos a realizar el movimiento completo, por lo que nos centraremos bien en la técnica antes que en el peso.

WOD

**AMRAP 15':
Max Cal Bike***

***Perform 5 Power Clean E2M02M
@90/65kg**

TIPS: trabajo medio/largo, alternando bici y power clean. El peso de la barra NO puede superar el 75% de la RM de Clean: un peso que nos permita hacer las 5 de manera "rápida" pero que notemos peso.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 14

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Chin Ups

5 x 3 @ AHFA

TIPS: primera parte centrada en un ejercicio de tracción vertical, vamos a centrarnos en trabajar eficiente.

WOD

For reps:

Tabata air squats

Tabata push-ups

Tabata AbMat sit-ups

Tabata Pull Ups

No rest bw / tabatas

TIPS: Tabata = 8 rondas de 20" On : 10" Off del ejercicio que toque.

Tened en cuenta que no hay descanso entre tabatas, por lo que la intensidad tiene que ser repetible y sostenible.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 14

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

3 Sets of 5' On: 3' Off

20 Toes to Bar

30 WallBall Shots

70 Double Unders

Max Devil Press (22'5/15kg)

TIPS: entrenamiento de intervalos (vaya semanita lleváis con ello), pero en este caso, más enfocado en la resistencia muscular. Como siempre, la idea sería que en los 3 pudieráis mantener un diferencial de reps pequeño.

Si no os da tiempo, al menos, a tener 20-30" de mancuernas, escalad las repeticiones de los 3 ejercicios para llegar a tiempo.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Halting Snatch: 4 x 1 @70%+

Power Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Snatch High Pull: 4 x 3 @90%+

B. STRENGTH:

A. EMOM 12':

- 1) 3 Front Squats (2" pause) RiR 3
- 2) 30" Ring Row Hold

B1. Bench Press: 4 x 4-6 (RiR 1) Rest 1'

B2. Gorilla Row: 4 x 6-8/side (RiR 1) Rest 2'

C. 4 Rounds:

- 8/side Goblet Kickstand Squats
- 20"/side Copenhagen Hold
- 10/side Quad Extensions



ABR-MAY-JUN
SEMANA 14

OPEN BOX

C. WOD:

For Time:
1000m Row
30 Clean&Jerk (61/41kg)
1000m Row
30 sHSPU

D. HYBRID ATHLETES:

3 Rounds:
800m Run
30 Box Step Up
30 Back Squats (20/15kg)
80m Farmers Carry (32/24kg)

***A partir de ahora, este será el WOD que pongamos en clase de Hybrid.**



ABR-MAY-JUN
SEMANA 14

**MUCHAS
GRACIAS**

