

PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 06 julio



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 2

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 6 @78%+

TIPS: día de fuerza. Comenzamos la semana de San Fermín con empuje vertical. Ya sabéis que con este número de reps hay que tener cuidado con la forma.

.....

WOD

2 Sets of 4' On : 2' Off

30/20 Cal Ski

Then, AMRAP:

2-4-6-8-10...

Db Snatch (30/22'5kg)

Burpee Over Db

TIPS: trabajo de alta intensidad para trabajar la resistencia muscular de triceps y cadena posterior. Dadle un poco de caña al ski, pero sin que sea un sprint.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 2

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

ZEUS

3 Rounds: (TC40')

30 WallBall Shots

30 SDHP (35/20kg)

30 Box Jumps

30 Push Press

30 Cal Row

30 Push Ups

10 Back Squat (Bodyweight)



TIPS: LAS TRADICIONES SE HONRAN.

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 2
JUEVES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Strict Chin Ups

5 x 6 @AHAFA

TIPS: después de un día complicado como el de ayer, comenzamos trabajando la tracción vertical con un ejercicio gimnástico con más carga para el biceps.

GYMNASTIC WOD

4 Rounds

60" Max Handstand Walk

30" Rest

60" Max Chest to Bar

60" Rest

TIPS: trabajo de resistencia muscular en dos ejercicios complicados para la mayoría de la gente. Una buena oportunidad de coger la opción más retadora.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 2

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

For time: (TC 25')

1500m row

150 double-unders

2400m run

TIPS: trabajo extensivo de cardio. En principio estaba programado en un momento en el que la previsión del tiempo era mucho más amigable, así que puede que cambie un poco si vemos que hace demasiado calor.

Os queremos, y, sobre todo, os queremos sanos.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 2

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 3 @65%+

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

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. EMOM 15'

1) Front Racked Bulgarian Split Squat x 5/side

2) 10 Bench Press

1) Rest

B. Ev. 90" x 6 Sets:

1-2 Legless Rope Climb + 10-20 SHSPU

C. 4 Rounds:

C1. Russian Twist x 20

C2. Db Row x 8/side

C3. Medball Hamstring Curl x 15



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 2

OPEN BOX

C. WOD:

AMRAP 12':

1-2-3-4-5-6...

Front Squat (80 / 55kg)*

***After each round: 6 burpee over the bar +
32 Double Unders**

D. HYBRID ATHLETES:

3 Rounds:

400m Run

15 Burpee Broad Jump

400m Run

40m Walking Lunges

400m Run

25m Sled Pull



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 1

**MUCHAS
GRACIAS**

