

PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 06 octubre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 15
LUNES



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 3 @84%+

TIPS: segundo día de fuerza del mes. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

WOD

For time: (TC 12')

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Hang power cleans (50 / 30kg)

Push Press

TIPS: trabajo a alta intensidad, con un peso que no supere el 50% de nuestra RM de C&J en ningún caso, para mantener el estímulo.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Handstand Walk

Accumulate: 50m Hs walk

TIPS: trabajo de técnica para unos y acumulación para otros. Si no somos capaces de realizar más de 2'5m seguidos, trabajamos técnica.

WOD

For time: (TC 10')

21-15-9

DB devils presses (22'5 / 15kg)

***After Every round: 30m Bear Crawl**

TIPS: día intenso y de mucha fatiga muscular para el hombro. Coge esa mancuerna y no bajes el ritmo. Fin.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

For time: (TC 25')

80 alt DB snatches (15 / 22.5 kg)

80 sit-ups

80 lateral burpees over the DB

800m Run

TIPS: trabajo de capacidad de trabajo y muy mental. Si se os dan bien las mancuernas, no apretéis tanto como para que los burpees se os hagan muy cuesta arriba. Hoy se trata de seguir haciendo, no de coger ritmos altos.

Tu cabeza te va a decir que pares, dale descansitos pequeños, pero no le dejes vencer.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15
JUEVES



A. STRENGTH: Strict Chin Ups

5 x 3 @AHAP

TIPS: trabajo de fuerza de tracción vertical, en este caso con agarre supino. Trabajo fundamental de dorsal y biceps.

WOD

AMRAP 12':
8 Chest to Bar
10 Box Jump Over
12 WallBall Shots

TIPS: trabajo de resistencia muscular y consistencia. No son muchísimas repeticiones, pero deberíamos poder realizarlas en máximo dos rondas. Si no, hablando de las dominadas, bajamos las repeticiones para poder mantener la intensidad.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

3 Rounds for time:

600m Run

Rest 1:00

400m Run

Rest 1:00

200m Run

Rest 1:00

TIPS: entrenamiento de series de carrera, con descanso de un minuto entre ellas. Eso quiere decir que vamos a poder apretar, pero que no va a poder ser esfuerzos máximos cada ronda.

Hoy no voy a decir nombres, pero ya sabéis que el correr es fundamental para desarrollar el motor.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 15

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean Complex

Every 75" x 10: (1+1) @65%+

TIPS: trabajo de clean: Clean Pull + Low Hang Power Clean. Trabajamos un primer buen tirón, para poder después hacer una buena cargada colgante.

WOD

3 Rounds: (TC 14')

100 Double Unders

20/15 Cal Bike

5 Squat Clean (80/60kg)

TIPS: día de trabajar pesos medio/altos en alta intensidad. Vais a salir con las piernas fatigadas de la bici, por lo que centraros bien en cada una de las cargadas (70-75% max).



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 5 x 1 @80-85%

Power Clean & Jerk: 6 x 1 @75%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A) Back Squat: 4 x 8 (RiR 2) Rest 3'

B1. Bench press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'

B2. Barbell Bent Over Row: 4 x 12 (RiR 2) Rest 2'

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 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

OPEN BOX

C. WOD:

AMRAP 14':
15 Bar Muscle Up
30 Power Snatch (45/30kg)
45 Wallball Shots

D. ENDURANCE/HYBRID:

5 Rounds:
400m Run

Rest 30"

20m Walking Lunges (24/16kg)
250m Row

Rest 60"



OCT-NOV-DIC
SEMANA 15

**MUCHAS
GRACIAS**

