

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



QUEIRON CF

Semana 07 septiembre

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 11
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVALS WOD

A. Every 2' x 10 rounds:
5 Strict Pull Ups
30m Slamball Bearhug Carry
(50/30kg)

B. 3 Rounds:
30"/side Lateral Plank
45" Reverse Plank

TIPS: día de intervalos. Se trata de maximizar el peso o la dificultad de las dominadas, y darle intensidad al paseo con el balón.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 11

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

3 x 3 Ev. 90" @ 65%+

3 x 2 E75"

3 x 1 E60"

WOD

AMRAP 8':

60 Double Unders

8 Power Snatch (60/40kg)

TIPS: trabajo de alta intensidad. De esos días en los que hay que coger un ritmo alto e intentar sostenerlo.

El peso de hoy tiene que ser ni fú, ni fa; entre Pinto y Valdemoro; ni frío ni calor: que os permita mover la barra cada 5" (60-65%% de la RM).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 11

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 4 @82%+

TIPS: día de fuerza. Tercer mes del ciclo: 4 reps de empuje vertical. Cuidado con mantener una buena posición de core, no todo vale a la hora de hacer fuerza.

WOD

EMOM 12':

- 1) 2 Push Press @ 75-80%**
- 2) 10 Supinated Ring Rows**
- 3) 45" Wall squat Hold**

TIPS: trabajo de intensidad relativa. Vamos a mantener una buena técnica en el primer ejercicio, y luego trabajar un poco de compensación. El remo en anillas es con agarre supino, para generar más trabajo del biceps.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 11
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

3 Rounds: (TC 20')

30/22 Cals Bike

14 Burpees over DBs

14 Dual DB Hang clean&Jerk

Cash out: 20 Bar Muscle Up

TIPS: entrenamiento con dos partes muy diferenciadas: primero un WOD muy metabólico, seguido de un trabajo para terminar de un gimnástico de nivel medio-alto.

Hoy es un buen día para trabajar esos gimnásticos más complicados e ir sumando repeticiones.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 11

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

MIKKO SALO TRIANGLE

EMOM 40':

- 1) Cal Row**
- 2) Cal SkiErg**
- 3) Cal Bike**
- 4) REST**

TIPS: trabajo interválico largo de máquinas. Se trata de que intentéis mantener un número de repeticiones de cada máquina a lo largo de las 10 rondas. **CONSEJO:** no os vengáis arriba, preferimos que empecéis un poco bajo y si veis que vais fácil, que vayais subiendo.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 11
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Skin the cat

TIPS: día de fuerza GIMNÁSTICA de core y estabilización de hombro. Un trabajo brutal en el que os pedimos encarecidamente que no os soltéis de las anillas durante el movimiento (jeje).

WOD

4 Rounds: (TC 15')

12 HSPU

15 Toes to Ring

18 Box Jump Over

200m Run

TIPS: entrenamiento de resistencia muscular. Si eres un ninja en los gimnásticos, puedes realizar Strict HSPU.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 11

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch + OHS: 4 x (1+1) @65%+

Clean & Jerk: 5 x (2+1) @70%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 4 Rounds:

3 Front Squat (TEMPO 3100)

B. 5 Rounds:

6/side Unilateral Barbell Hip Thrust

15m Farmer Carry AHAP

1/side Turkish Get Up

C. 3 Rounds:

10/side Poliquin

12-15 Biceps Curl

12-15 Rear Delt



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 11

OPEN BOX

C. WOD:

For Time:

35-30-25 Deadlift (70/50kg)

16 Burpee Box Jump Over

REST 2', Then:

Max Cals Bike Erg in 5'

D. HYBRID ATHLETES:

2 Rounds: (TC 35')

500/450m SkiErg

50 Wallball Shots

500/450m Row

50 Burpees

500m Run



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 11

**MUCHAS
GRACIAS**

