

PROGRAMACIÓN
TEST MONTH

Junio 2026



QUEIRON CF

Semana 08 junio

PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Junio 2026

Por fin, después de 5 largos meses de programación, llega uno de los momentos importantes del año: el mes de RM.

¿Por qué es importante saber nuestras RM?

- Para empezar, porque es la única forma medible que tenemos de saber si lo que trabajamos da sus frutos.

- Para poder trabajar con los % de una manera mucho más eficiente durante el resto del año. A sabiendas de que todo es orientativo porque no todos los días nos encontramos igual.

- Dar al cuerpo un mes de "descanso" a nivel metabólico. Sabemos que los WOD os encantan, que la sensación de haberlo dado todo es lo que buscáis. Sin embargo, vuestro cuerpo (músculos, SNC e incluso la cabeza) necesita periodos de relax.

- Como entrenadores, nos encantaría que aprendierais a exigirnos de diferentes maneras. No es la misma vía metabólica la que se trabaja en un WOD de 30', que en un WOD de 3' y mucho menos que en días pesados de fuerza. Vamos a intentar darle al cuerpo el mayor número de estímulos diferentes.

3, 2, 1... go!



QUEIRON CF

Semana 08 junio

jun 2026

TEST WEEK 2

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PERSONAL RECORD

1 Rep Max

STRICT PRESS

TIPS: SEGUNDA semana de RM de este mes de junio. Como siempre, calentaremos bien, activaremos bien e iremos construyendo, poco a poco, pesos pesados. Priorizaremos siempre técnica.



jun 2026

TEST WEEK 2

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Squat Snatch

Ev. 90" x 10: 1 @ 65%

TIPS: trabajo de arrancada. Vamos a centrarnos en realizar un buen tirón y subir peso si la técnica nos lo permite.

WOD

5 Rounds: (TC 10')

12/9 Cal Bike

8 Deadlift (80/55kg)

4 Snatch

TIPS: día pesado, pero a alta intensidad. Usad unos pesos que os permitan trabajar de una manera fluida, pero pesada (75-80% RM de hoy). Salid de la bici enteros como para poder coger directos la barra.



jun 2026

TEST WEEK 2

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

A. 6 Rounds:

400m Run

90" Rest

B. 3 rounds:

30" Chinese back plank

30" side plank, right

30" plank on the elbows

30" side plank, left

TIPS: entrenamiento de los que disfrutáis todos, de principio a fin. Pensad que correr en series y en compañía es una manera de trabajar brutal.

Dadle una oportunidad a la carrera, que nunca se sabe cuando vamos a tener un apocalipsis zombie.



jun 2026

TEST WEEK 2

JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Chin Ups

5-5-3-3-3-1-1-1

TIPS: trabajo de tracción. Vamos a centrarnos en realizar un buen tirón y subir peso si la técnica nos lo permite.

WOD

AMRAP 8'

16 V-Ups

8 Burpee Pull Up

TIPS: día muy metabólico, capacidad de trabajo total. Empuje, tracción y core, todo en uno...



jun 2026

TEST WEEK 2

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



FRIDAY TEAMS

WOD

2 Rounds: (TC 30')

2000m Row

50 Worm Squats

30 Worm Hang Clean

TIPS: como cada primer viernes de mes, trabajaremos por equipos, usando los gusanitos de marras.

El trabajo del remo a repartir entre los 4, haced los cambios de manera inteligente para no quemaros antes del gusano. Y partid las repeticiones para no llegar al colapso.



jun 2026
TEST WEEK 2
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

**For Time:
30 Ring Muscle Up***

***Every time you drop of the rings,
400m Run**

TIPS: como nos gustan las anillas, ¿eh? (que se lo pregunten a Smeagol).

Trabajo de consistencia en gimnásticos, trabajaremos la adaptación que más necesitemos.



jun 2026

TEST WEEK 2

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch: 5 x 1 @70%+

Power Clean: 5 x 2 @65%+

Snatch Pull: 3 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 5 Rounds:

A1. Bulgarian Squat x 8 / side

A2. Strict Pull Ups x 3

B. 3 Rounds:

B1. Strict Press – 5 / 3 / 1 (RiR 1) rest 2'

B2. Split Jerk- 5 / 3 / 1 (RiR 1) rest 2'

C. 4 Rounds:

15 Medball knee Crunches

20 Banded Clamshell

8 Hip Thrust (2" Pause)



jun 2026

TEST WEEK 2

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

40 Toes to Bar

20 Dual Db Bench Press (22'5/15kg)

30 Box Jump Over

20 Dual Db Bench Press

10 Rope Climbs

20 Dual Db Bench Press

30 Box Jump Over

20 Dual Db Bench Press

40 Toes to Bar

ENDURANCE / HYBRID:

4 Rounds:

400m Run

15m Walking Lunges (30/20kg)

15m Burpee Broad Jump

400m Ski/Row

20 Wallball Shots



jun 2026
TEST WEEK 2

**MUCHAS
GRACIAS**

