

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



QUEIRON CF

Semana 09 febrero

ENE-FEB-MAR
SEMANA 6
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. WEIGHTLIFTING: Bear Complex

15' to reach a heavy complex

TIPS: 1 Power Clean + 1 Front Squat + 1 Push Press +
1 Back Squat + 1 BTN Push Press

WOD

3 Rounds: (TC 15')
33 Power Clean (60/40kg)
33 Box Jump Over

TIPS: día de apretar los dientes e intentar mantener un ritmo incómodo durante todo el WOD. El peso de la barra NO puede sobre pasar el 50-55% de nuestra RM.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 6

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

For time: (TC 25')

1200m run

3' rest

800m run

2' rest

400m run

1' rest

200m run

TIPS: sabemos que os encantan las series de carrera, pero también sabéis que son fundamentales para poder mejorar el motor. Lo “bueno” es que es una escalera descendente y que os tenéis los unos a los otros para apretaros un poquito y hacerlo ameno.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 5

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



OPEN GAMES 11.4

AMRAP 10':

60 bar facing burpees

30 overhead squats (55/40kg)

10 Ring muscle ups

TIPS: entrenamiento con elementos complicados. Uno a nivel cardio, y los otros dos a nivel técnico. Vamos a intentar buscar adaptaciones que nos permitan seguir moviéndonos.

En la barra, el peso debería estar entre el 50-60% de mi snatch. Y en las anillas, buscad esa adaptación que nos permita hacer las 10 reps en no más de 3 sets.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 6
JUEVES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Strict Press

5 x 5 @80%+

TIPS: día de fuerza. Seguimos con el ciclo de series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

WOD

Every 5:00 for 3 sets:

30 alternating plank shoulder taps

9 dual DB push presses (22'5/15kg)

7 dual DB push jerks

5 dual DB split jerks

TIPS: resistencia muscular a muerte. Si somos capaces de ser eficientes con la cadera y las diferentes entradas de los ejercicios, se hará menos duro. Priorizamos hoy un peso que nos permita ir sin soltar las mancuernas.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 5

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



FRIDAY TEAMS

3 Rounds: (TC 30')

60 Chest to Bar*

20 Worm Thrusters

10m Worm Walking Lunges

***the rest of the team holds the Worm**

TIPS: entrenamiento por equipos con el gusanito de marras. En la primera estación, 1 atleta va a la barra, mientras los demás sujetan el gusano.

Si las zancadas se nos complican, cambiaremos los 10m de gusano por “60m overhead med-ball lunges”. Mientras uno va quitando metros de zancadas, los demás sujetan el gusano.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 6
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Kb Snatch

TIPS: primera parte dedicada a trabajar la técnica (y calentar bien) de la arrancada con kb. Es importante esta parte, ya sea para mejorar o para calentar bien.

WOD

For Time: (TC 20')

2-3-4-5 Rope Climbs

after each Round:

20 Kb Snatch (24/16kg)

20/14 Echo Cals

TIPS: WOD de resistencia de agarre. Cuidado con no cambiar de mano en la Kb y que el antebrazo se sature. Capacidad de trabajo, cuidad el ritmo desde el comienzo, que las subidas van a más.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 6

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 1 @70%+

Clean&Jerk: 5 x 1 @75%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 5 Rounds:

A1. 8 Squat Jumps (as high as possible)

A2. 3 Back Squat (RiR 1)

B1. Bench Press: 4 x 5 @ 80%+ Rest 1'

B2. Strict Chin Ups: 4 x Max Reps (RiR 2) Rest 2'

C. 3 Rounds:

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



ENE-FEB-MAR

SEMANA 6

OPEN BOX

C. WOD:

3 Sets of 5' On : 90" Off
20 Toes to Bar
15 Power Snatch (45/30kg)
20 HSPU
Max Cal Row

D. ENDURANCE/HYBRID:

5 Rounds:
200m Run
15 Box Step Over
15 Kb Deadlift
15 Wallball shots
200m ski



ENE-FEB-MAR
SEMANA 6

**MUCHAS
GRACIAS**

