

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



QUEIRON CF

Semana 09 marzo

ENE-FEB-MAR
SEMANA 10
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

For time: (TC 20')

400m Row

30 toes-to-bars

400m Row

30m Handstand Walk

400m Row

30 toes-to-bars

400m Row

TIPS: WOD de capacidad de trabajo y con un alto componente gimnástico. Tratad de partir los toes to bar en series “cómodas” para no pinchar.

Si no nos sale andar en pino, al menos 2'5m seguidos, adaptarlo a wall climbs porque si no os vais a atascar mucho en esta parte central.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 10

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Press

5 x 4 @82%+

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

WOD

8 Rounds:

20" Max push-ups

10" Rest

20" Sit-ups

10" Rest

TIPS: trabajo de resistencia muscular después de un día de fuerza. Nos centramos en compensar el empuje vertical con algo de core y empuje horizontal.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 10

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Clean

EMOM 12': 1 @ 65%+

TIPS: día de potencia. Vamos a centrarnos en estirarnos bien en el segundo tirón y entrar rápidos y en buena posición.

WOD

21/15/9 (TC 15')

Power Clean (60/40kg)

Shuttle Run

TIPS: trabajo de muy alta intensidad. no perdáis ritmo en los Shuttle Run para descansar, intentad coger una velocidad media/alta y que los cambios de sentido sean eficientes.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 10
JUEVES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Strict C2B

5 x 4 @ AHFA

TIPS: primera parte centrada en un ejercicio de tracción vertical, pero esta vez hasta que la barra toque el pecho.

WOD

AMRAP 8':
8 Box Jumps
1 Legless Rope Climb

TIPS: WOD de ritmo alto, en el que las subidas al cuerda van a dictaminar el desarrollo del entrenamiento. Vamos a intentar mantener un ritmo alto en todo el WOD.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 10

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



OPEN GAMES 26.3

Tercera y última semana de los Open.

Enhorabuena a todos los que habéis realizado estas 3 semanas intensas pero tan divertidas. Siempre son de ayuda para mejorar y aprender, pero sobre todo para disfrutar en “familia” y con unas pizzas de premio.

Hasta el jueves a las 20:00 no sabremos que prueba nos espera, pero os recomendamos encarecidamente hacerlos y apuntaros, porque lo vivimos en el Box con un ambiente brutal.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 10
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

8' AB/Row/Run (rotate)

30 Strict presses

30 Barbell High Hang Pulls

+

7' AB/Row/Run (rotate)

30 Wide stance good mornings

15/side Back rack reverse lunges

+

6' AB/Row/Run (rotate)

30 Hang power snatches

30 Push-ups

TIPS: trabajo extensivo de máquinas y un poco de movernos con la barra, Y SÓLO CON LA BARRA. Coged barras del peso que os permita hacer series largas de los movimientos.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 1 @80%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. For quality (RiR 1 each Round):

5-5-3-3-1-1

Bench Press

Deadlift

B1. Landmine Jerk: 4 x 4-5/side Rest 1'

B2. 1 arm Ring Row: 4 x 8-12 (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 10

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

800m run

Handstand walk (45 m)

30 Russian KB swings (24/32 kg)

400m run

30 strict handstand push-ups

30 Russian KB swings

200m run

30 hand-release push-ups

30 Russian KB swings

D. ENDURANCE/HYBRID:

6 Rounds:

500m Run

15 Db Thrusters

15 Burpee Broad Jump



ENE-FEB-MAR
SEMANA 10

**MUCHAS
GRACIAS**

