

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



QUEIRON CF

Semana 10 agosto

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 7
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

A. WEIGHTLIFTING: Snatch + Hang Snatch

Ev. 90" x 8: 1+1 @ 65%+

TIPS: día de arrancada. Vamos a combinar el ejercicio completo, con una segunda rep desde colgado. Foco en el primer tirón y en el segundo.

WOD

AMRAP 14':
10 Bar Facing Burpees
12/9 Cal Ski
14 Snatch (40/30kg)

TIPS: trabajo de alta intensidad y para trabajar el ciclo de la barra. El peso no puede suponer más de un 40-45% de nuestra RM. No os durmáis en la parte más cardio, intentad mantener un ritmo sostenible que os permita salir directos a la barra.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 7
MARTES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Strict Press

5 x 5 @80%+

TIPS: día de fuerza. Segundo mes del ciclo: 5 reps de empuje vertical. Cuidado on mantener una buena posición de core.

WOD

For Time (TC 12')

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

Push press (45/30kg)*

***After every round, 5 Shuttle Run**

TIPS: trabajo de alta intensidad. El peso en la barra debería ser “ligero” y dejarnos mantener las repeticiones seguidas (50-60% del press). Coged un ritmo incómodo pero sostenible en los shuttle run, porque si no el tiempo se os va a ir.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 7

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

A. 4 Rounds of 3' ON : 2' OFF

400m Run

Max Cal Bike

B. TABATA THIS:

B1. Plank

B2. Lateral Plank

TIPS: trabajo interválico de carrera y bici. Pensad en poder mantener un ritmo alto después de correr. No es un sprint, que nos conocemos, pero sí vais a poder darle intensidad si sabéis mediros.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 7
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

For time: (TC 25')

10 bar muscle-ups

15 Abmat Sit Up wall-ball shots

60 Double Unders

1 Deadlift (150/100kg)

15 bar muscle-ups

20 Abmat Sit Up wall-ball shots

75 Double Unders

2 Deadlift (150/100kg)

20 bar muscle-ups

25 Abmat Sit Up wall-ball shots

90 Double Unders

3 Deadlift (150/100kg)

TIPS: entrenamiento adaptado de uno de los eventos de los Games de este año. El peso muerto tiene que ser muy pesado, pero siempre pudiendo mantener la forma en fatiga (80-85% como mucho).



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 7
VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



FRIDAY TEAMS

3 Rounds: (TC 25')

80 Row Cal

30 Worm Squats

TIPS: ¿hemos vuelto de vacaciones? ¿Recordáis lo que era el gusano? ¿Cuál es el significado del último capítulo de "Perdidos"?

Son todo preguntas cuya respuesta no podréis responder... pero sí podéis montar un equipo de 4 atletas y darle caña al WOD, ¿no?



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 7

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch + Sn Balance: 4 x 1 @65%+

Clean & Push Jerk: 5 x 1 @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Ev. 3' x 5 Sets:

- 1) 4 Back Squats (RiR 1)
- 2) 8/side Heavy Db Row
- 3) 10m Heavy Farmer Carry

B. 4 Rounds:

B1. Bench Press x 5 @70%+

B2. Lean Away Pull Up on Bar x 6

C. 4 Rounds:

C1. Russian Twist x 20

C2. 15 Db Biceps Curl

C3. Medball Hamstring Curl x 15

c4. Pallof Press x 10/side



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 7

OPEN BOX

C. WOD:

Ev. 5' x 4 Sets:

380m Row

15m Handstand Walk (unbroken)

10 Sandbag Clean (60/40kg)

D. HYBRID ATHLETES:

4 Rounds:

250/225m Ski Erg

10 WallBall Shots

20m Sandbag Carry (70/45kg)

10 Burpees

250/225m Row Erg

200m Run



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 7

**MUCHAS
GRACIAS**

