

# PROGRAMACIÓN 1er CICLO

ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 12 enero

ENE-FEB-MAR  
SEMANA 2  
**LUNES**



## A. WEIGHTLIFTING: Hang Clean

**EMOM 12': 1 @ 65%\***

**TIPS:** día de trabajo técnico. Trabajar desde colgado nos permite centrarnos en el segundo tirón y en la entrada.

---

## WOD

- 6 Rounds (TC 14')**
- 3 Hang Power Cleans (60/40kg)**
- 6 Shoulder to Overheads**
- 9 Burpees over the bar**
- 12 Pull Ups**

**TIPS:** día de trabajo metabólico. Un WOD de buscar un ritmo medio-alto y sostenerlo. El peso no puede suponer más de un 50-55% de nuestra RM. Las dominadas deberíamos poder realizarlas en 2 sets, como mucho.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 2

## MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## ENDURANCE

**3 Rounds: (TC 30')**

**800m Run**

**80 A-Jumps**

**TIPS:** entrenamiento largo con dos elementos que vas a examinar nuestra capacidad de trabajo y resistencia, tanto muscular como cardio.

Cuidadito con esos A-Jumps que vamos a notar que pican las piernas al final de series tan largas.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 2

## MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. STRENGTH: Deadlift

**5 x 6 @78%+**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

---

### ACCESORY WORK

**EMOM 8':**

**1) Bulgarian Squat x 5/side**

**2) Hollow Hold x 30-45**

**TIPS:** día de trabajar por calidad. Después de una sesión pesada, damos prioridad a movernos bien y compensar.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 2

## JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. STRENGTH: Bench Press

**5 x 6 @78%+**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

---

## BODYBUILDING CIRCUIT

**3 Rounds:**

**15-20 Band Face Pull**

**8-12 Biceps Curl**

**12-15 Banded Triceps**

**12-15 Rear Delt**

**TIPS:** día de trabajar por calidad. Después de una sesión carcelaria de press de banca, toca bombear un poco esos bracillos.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 2

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## WOD

**AMRAP 20':**

**25/20 Row Cals**

**15 Thrusters (20/15)**

**10 Burpee Box Jump Over**

**TIPS:** entrenamiento largo con elementos ni muy pesados, ni muy técnicos pero sí demandantes.

El hecho de que los thrusters sean sólo con la barra quiere decir que tienen que ser mega ligeros, que nos permitan hacer las 15 reps seguidas en cada ronda (otra cosa es que por estrategia no lo hagáis)



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 2  
**SÁBADO**



## A. STRENGTH: Strict Pull Ups

**5 x 6 @AHAFA**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Comenzamos con la tracción vertical de las dominadas.

.....

## WOD

**Every 7' x 3 Sets:  
50/40 Echo Cals  
12-18 Bar Muscle Ups**

**TIPS:** día de trabajar esos gimnásticos que se nos resisten. Después de ir en la bici a ritmo alto (si no, no entran las cals), le daremos, como máximo, 3 series del gimnástico más retador que tengamos.

Si eres un ninja, intenta esos 18 BMU en menos de 3 series. Y hablando de Ninjas; ¿y si todos los países del mundo tuvieran ninjas, pero sólo conocieramos a los japoneses porque son los peores de todos?



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 2

## OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

**Snatch: 4 x 1 @65%**

**Clean & Jerk: 5 x 1 @75%\***

**Clean High Pull: 4 x 3 @90%\***

---

### B. STRENGTH:

#### A. Every 3' x 5 Sets:

**A1. 5 Back Squat (RiR 1)**

**A2. 8+8 Banded Hamstrings Curl**

**A3. 10+10 Antirotational Palloff**

**B1. Strict Press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'**

**B2. Pendlay Row: 4 x 6-8 (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 2

## OPEN BOX

### C. WOD:

**For time:**

**35 Deadlift (100/70kg)**  
**12 Ring Muscle Up**  
**12 Front Squat**  
**12 Bar Muscle Up**  
**35 Deadlift**

---

### D. ENDURANCE/HYBRID:

**3 Rounds:**

**200m Run**  
**20 Bw Back Squats**  
**10m Sled Pull**  
**200m ski Erg**  
**50m Farmers Carry**  
**10m Burpee Broad Jump**  
**200m Row Erg**  
**10 WallBall Shots**  
**10m Sled Push**  
**Rest 2'**



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 2

**MUCHAS  
GRACIAS**

