

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



QUEIRON CF

Semana 12 enero

ENE-FEB-MAR
SEMANA 2
LUNES

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

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

MIERCÓLES

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
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

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

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

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 conociéramos 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 Pallof

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**

