

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



QUEIRON CF

Semana 12 octubre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 16

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Bench Press

4 Rounds:

6 Bench Press

rest 20"

3 Bench Press

rest 20"

5 Med Ball Chest Throw

.....

WOD

4 Rounds: (TC 12')

300m Run

25 Push Ups

TIPS: entrenamiento rápido si se te dan bien las flexiones. Aprieta un poco en la carrera que no tiene interferencia con las dichas flexiones. Sin embargo, si no tienes buen empuje, intenta partir desde la primera ronda para poder sostener el WOD.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 16

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Deadlift

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Cuarto mes del ciclo: 3 reps de peso muerto. Cuidado con mantener una buena posición de core, no todo vale a la hora de hacer fuerza.

ACCESORY WORK

3 Rounds

20-30" /side Single-arm ring plank

8-12 Strict hanging leg lifts

20-30" /side Front rack + Suitcase carry

TIPS: trabajo de intensidad baja. Después de un día pesado, vamos a trabajar por calidad, con un muy buen trabajo de core.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 16

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

KELLY

5 Rounds: (TC 35')

400m Run

30 Box Jumps

30 Wallball Shots

TIPS: trabajo largo de intensidad media. Es uno de estos benchmark con ejercicios “fáciles” (que me perdonen los bajitos) pero peligroso porque va a ser muy demandante, tanto a nivel cardiovascular, como a nivel muscular.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 16
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Clean

Ev. 75 x 10: 2 @65%+

TIPS: trabajo de cargada de fuerza. Nos centraremos en estirarnos bien en el segundo tirón y una entrada rápida y dura.

WOD

**5 Sets x Ev. 3':
12/9 Cal SkiErg
10 Power Clean (70/50kg)**

TIPS: trabajo de muy alta intensidad. Es un sprint, intentando ir en cada ronda al 100%. A priori, debería ser, como mucho 1:30 de trabajo.

El peso en barra tiene que ser medio, que nos permita ir sin pensarnos mucho cada levantamiento (50-55% de la RM)



OCT-NOV-DIC

SEMANA 16

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

6 Rounds for reps:
1:00 Burpee Pull Up
1:00 m SB Bearhug Carry
1:00 Double Unders

– Rest 2' between rounds.

TIPS: siempre que un WOD trata de hacer el máximo número de reps en 1', y con varias rondas... CUIDAOOOO!!

No empecéis la primera ronda muy fuerte, esperad a la 3ª para que el propio entrenamiento os diga cuál es el ritmo (creednos, os lo dirá, por las buenas o por las malas).



OCT-NOV-DIC
SEMANA 16
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Handstand Push Up

In a 15' window, reach 3 reps max height

TIPS: día de intentar trabajar técnicamente bien, para llegar a hacer 3 reps con el mayor deficit posible.

ISOMETRIC WOD

3 Rounds:

:30 hold top of ring dip

:30 hold bottom of ring dip

:30 hold top of false-grip ring row

:30 hold bottom of false-grip ring row

TIPS: todo el trabajo de hoy queda eclipsado por el evento del mes: LA BODA DE ESTELA Y STIF.

Muchísimas felicidades pareja, ¡espero que paséis un gran día y que seáis felices!



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch : 4 x 3 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (1+3) @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @95%+

B. STRENGTH:

A. Every 3' x 4 Sets:

4 Front Squat (RiR 2)

Rest 20"

2 Front Squat (RiR 1)

Rest 20"

1 Front Squat (RiR 0-1)

B. 4 Rounds:

6 Strict Press (RiR 2)

8/side One Arm Db Row (RiR 1)

12 Banded Triceps Ext

C. 3 Rounds:

8/side Db B Stance Hip Thrust

8/side CrossBody Dead Bug

5/side Step Up (carga contralateral)



OCT-NOV-DIC
SEMANA 16

OPEN BOX

C. WOD:

For Time:

40 GHD Sit Ups

35 Box Jump Over

30 C2B

25 Wall Facing HSPU

30 C2B

35 Box Jump Over

40 GHD Sit Ups

D. HYBRID ATHLETES:

AMRAP 30':

400m Run

200m Ski Erg

20m Sled Push

20m Burpee Broad Jump

20m Walking Lunges

20m Farmers Carry

200m Row Erg



OCT-NOV-DIC
SEMANA 16

**MUCHAS
GRACIAS**

