

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



QUEIRON CF

Semana 13 abril

ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Deadlift

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 3 reps. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg. Qué nos gusta un buen peso muerto para comenzar la semana.

ACCESORY WORK

3 rounds:

birddog row: 8/side

Banded Cursty squat: 8/side

Dual Kb Front Rack Hold: 40"

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre. Esta semana es cañera, por lo que un día de menos intensidad nos va a venir genial.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Turkish Get Up

TIPS: primera parte centrada en un ejercicio de estabilización de hombro brutal. Iremos subiendo peso para preparar el WOD.

WOD

EMOM 16':

- 1) 1/side Heavy TGU
- 2) 45" Max Burpees over kb
- 3) 45" Max Toes to Bar
- 4) Rest

TIPS: Trabajo de alta intensidad. Por favor, siempre que la movilidad/técnica nos deje, vamos a intentar poner un peso retador para la kb.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Squat Snatch

Ev. 2' x 8: 2 @65%+

TIPS: día de arrancada. Vamos a realizar el movimiento completo, por lo que nos centraremos bien en la técnica antes que en el peso.

WOD

For time: (TC 8')

15 power snatches (55/35 kg)

30/24 cal bike

15 power snatches

TIPS: super Sprint. Lo hemos capado en 8' pero tiene que ser uno de esos días de máximo esfuerzo desde el comienzo. Por supuesto, escoged un peso que os permita moveros rápido a lo largo de todo el WOD (50% de la RM).



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

3 Sets of:
3 Rounds:
18/15 cal Ski Erg
200m Run

Rest 1' bw / Sets

TIPS: seguimos con este ciclo de intervalos “largos” con carrera. Esta semana trabajaremos 3 Sets. Cada uno de ellos consta de 3 rondas, por lo que vamos a tener que controlar el ritmo desde el comienzo.

Para colmo, el minuto de descanso no va a ser suficiente para recuperar.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 15

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: HSPU

TIPS: primera parte centrada en la técnica de las flexiones de pino. No os preocupéis si ya las tenéis masterizadas, que trabajaréis estricto esta primera parte.

WOD

2 Rounds: (TC 20')

20 HSPU

2 Rope Climb

10 Shuttle Run

4 x 7'5m HSW

20 Db Snatch (22'5/15kg)

TIPS: Trabajo de alto trabajo de hombro. Si no podemos andar en pino al menos 2'5m seguidos, cambiaremos el ejercicio por 12 wall climbs.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 15

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

3 Rounds: (TC 20')

400m Run

21 Chest 2 Bar

12 Dual Db Hang Squat Clean

TIPS: el sábado de hoy es un WOD de puro CrossFit: peso, gimnásticos y trabajo monoestructural. El peso de las mancuernas nos debería permitir hacer las series partiendo, como mucho, dos veces.

El ritmo en carrera tiene que dejarnos llegar e ir directos a las dominadas. Cuidado con el agarre que va a ser muy demandante.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch: 4 x 3 @60%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Deficit Snatch Pull: 4 x 3 @100%+

B. STRENGTH:

A1. Back Squat: 4 x 7 @70% (3" Bajada)

A2. Kb ISO Hip Flexor Hold: 4 x 20" /side

B. EMOM 15':

1) 2 Heavy Shoulder Press

2) 7-10 Strict Pull Ups

3) 30" ISO Hip Thrust (RPE 8)

C. 4 Rounds:

8 /side Goblet Kickstand Squats

20" /side Copenhagen Hold

10 /side Quad Extensions



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

OPEN BOX

C. WOD:

For time:
800m Run
80 Pull-ups
80 Deadlifts (65/45 kg)
800m Run

D. HYBRID ATHLETES:

2 Rounds:
500/450m Row
400m Run
500/450m SkiErg
30m Walking Lunges (30/20kg)
60m Farmers Carry (32/24kg)
800m Run

REST 90"



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

**MUCHAS
GRACIAS**

