

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



**QUEIRON CF**

Semana 13 julio

JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 3  
**LUNES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## PARTNER WOD

**For Time: (TC 30')**

**4 Wall Climbs**

**40 Double Unders**

**20 Clean (50 / 35kg)**

**8 Wall Climbs**

**80 Double Unders**

**16 Clean (60 / 40kg)**

**12 Wall Climbs**

**120 Double Unders**

**12 Clean (70 / 45kg)**

**16 Wall Climbs**

**160 Double Unders**

**8 Clean (80 / 50kg)**

**20 Wall Climbs**

**200 Double Unders**

**4 Clean (90 / 55kg)**

**TIPS:** todas las repeticiones a repartir. Los pesos tienen que ir subiendo de tal forma que la última ronda sea pesada.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 3

**MARTES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Strict Pull Ups

**5 x 6 @AHAFA**

**TIPS:** después de un día complicado como el de ayer, comenzamos trabajando la tracción vertical con un ejercicio gimnástico.

WOD

**4 Rounds: (TC 10')**

**25 pull ups**

**7 push jerks (60 / 40kg)**

**TIPS:** trabajo de alta intensidad y volumen de repeticiones. Cuidado con comenzar muy rápido las dominadas. El peso en barra tiene que ser 60/65% RM del Jerk).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 3

# MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Deadlift

**5 x 6 @78%+**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos la semana post San Fermín con peso muerto. Ya sabéis que con este número de reps hay que tener cuidado con la forma.

---

## ACCESORY WORK

**EMOM 9'**

**1) Bulgarian Squat x 6/side**

**2) L-Sit 20-30"**

**3) Rest**

**TIPS:** trabajo de baja intensidad para trabajar la cadena anterior y compensar el trabajo de fuerza añadiendo un poco de core.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 3  
**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. SKILLS: Bar Muscle Up

---

## GYMNASTIC WOD

**For time: (TC 10')**  
**30 Burpee Bar Muscle Up**

**TIPS:** capacidad de trabajo en un ejercicio gimnástico complicado. Buen día para ponerse en serio a trabajar la eficiencia del BMU o el gimnástico más complicado que tengáis.

Si eres un ninja, coge ritmo alto e intenta no perder mucho tiempo en el burpee.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 3

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. WEIGHTLIFTING: Snatch

**Ev 75" x 9: 2 @ 65%+**

**TIPS:** día de arrancada. Dos repeticiones que nos servirán para trabajar la consistencia en el movimiento.

---

## WOD

**For time: (TC 15')**

**15-12-9-6-3 Snatch (60/40kg)**

**200m Run**

**TIPS:** trabajo de alta intensidad y para trabajar el ciclo de la barra. El peso no puede suponer más de un 65% de nuestra RM. No os durmáis en la carrera.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 3  
**SÁBADO**

| PESO      | VOLUMEN   | SKILL     | INTENSIDAD | DURACIÓN  |
|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| ■ ■ ■ ■ ■ | ■ ■ ■ ■ ■ | ■ ■ ■ ■ ■ | ■ ■ ■ ■ ■  | ■ ■ ■ ■ ■ |

## PARTNER ENDURANCE

**For time : (TC 25')**

**8 rounds:  
500m row\***

**Then,  
100 back squats (47/70 kg)\***

**\*One person works at a time.**

**TIPS:** trabajo interválico de alta intensidad. Vamos a mezclar un ejercicio monoestructural con otro de fuerza resistencia como es la sentadilla al 50% de la RM.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 3

## OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

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

**Clean & Jerk: 5 x (3+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. Shoulder Press x 6 @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 3

## OPEN BOX

C. WOD:

**AMRAP 12':**

**1-2-3-4-5-6...**

**Front Squat (80 / 55kg)\***

**\*After each round: 6 burpee over the bar +  
32 Double Unders**

D. HYBRID ATHLETES:

**For time:**

**600m Run**

**40 WallBall Shots**

**600m Run**

**400m Skierg**

**600m Run**

**40 Dual Kb Deadlift**

**600m Run**

**20m Sled Push**

**600m Run**

**40m Walking Lunges**

**600m Run**

**40m Burpee Broad Jump**



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 3

**MUCHAS  
GRACIAS**

