

PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 13 octubre

OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16  
**LUNES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Bench Press

**5 / 3 / 3 / 1 / 1**

**TIPS:** trabajo de fuerza de empuje horizontal, comenzamos trabajando la primera serie con un 70% (más o menos) y construimos desde ahí.

---

## WOD

**AMRAP 9':**

**1 Rope Climb**

**10 Bench Press (70%)**

**1 Rope Climb**

**6 Dual Db Push Press (22'5 / 15kg)**

**TIPS:** trabajo de resistencia muscular y consistencia. Las repeticiones en el press de banca deberían ser unbroken, por lo que cuidado con el peso que metéis.



OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16

## MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. STRENGTH: Deadlift

**5 x 3 @84%+**

**TIPS:** tercer día de fuerza del mes. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

---

### 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 a baja intensidad, con el foco puesto en la calidad del movimiento y en reforzar la zona media después de un día pesado.



OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16

# MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## PARTNER ENDURANCE

**4 Rounds (TC 30')**  
**60/50 Cal Bike**  
**60/50 Cal Ski Erg**

**TIPS:** entrenamiento por parejas endurance. Es decir, trabajo interválico de ratio 1:1 (preferiblemente). No perdáis el foco, son muchas calorías, por lo que no podéis ir a un ritmo muy alto.

Sin embargo, al poder descansar mientras vuestra pareja trabaja, la velocidad que vais a poder mantener va a ser mucho más incómoda de lo normal. (incómodo = mágico)



OCT-NOV-DIC

SEMANA 16

**JUEVES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

**EMOM 10': 1 Rep @65%+**

**TIPS:** trabajo de potencia en el movimiento de la arrancada.

---

## WOD

**3 Rounds: (TC 14')**

**25 Power Snatches (40 / 30 kg)**

**200m Run**

**15 Chest to Bar**

**TIPS:** día de trabajar pesos medio/bajo en alta intensidad. Vais a salir con el agarre tocado después de los segundos power snatches. Usad la carrera sabiamente para descansar un poco el agarre y bajar el agobio.



OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## BENCHMARK

### “THE GHOST”

**6 Rounds:**

**1:00 cal row**

**1:00 burpees**

**1:00 double-unders**

**– Rest 1:00 between rounds.**

**TIPS:** trabajo de resistencia muscular. 3 minutos seguidos realizando el máximo número de repeticiones de cada ejercicio. Cuidado con comenzar apretando demasiado porque son muchas rondas y vais a notar mucho residuo a lo largo de los minutos.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 16

# SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Handstand Push Up

### Max Height x 3 reps

**TIPS:** trabajo de fuerza de empuje vertical, pero desde la posición de pino. En este caso, trabajo estricto.

---

## WOD

**6 Rounds (TC 12'):**

**1 Wall Wall Complex**

**6 Front Squat (70/50kg)**

**9 Toes to Bar**

**TIPS:** día de mucho gimnástico, con un elemento muy demandante como es el complex de Wall Walk (1 Wall Walk + 2 HSPU facing the wall). Intentad mantener un ritmo constante y coged un peso que, pese a que pique, os permita realizar las series sin partir (60-65% max).



OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16

## OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

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

**Clean & Jerk: 5 x (2+1) @75%+**

**Snatch Pull: 4 x 3 @110%+**

---

### B. STRENGTH:

**A) Back Squat: 4 x 8 (RiR 2) Rest 3'**

**B1. Bench press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'**

**B2. Barbell Bent Over Row: 4 x 12 (RiR 2) Rest 2'**

**C) 4 Rounds**

**6-8/side Back rack box step up (2 RIR)**

**4 Strict dip (1-2 RIR)**

**20m Arm over arm sled pull**

**D. 3 Rounds**

**10-15 Goblet Spanish Squats**

**8-12/side Kickstand DB RDL**

**6-10 Reverse nordics**



OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16

## OPEN BOX

### C. WOD:

**2 Rounds:**  
**6 Ring Muscle Up**  
**30 Box Jump Over**  
**6 Ring Muscle Up**  
**20 Dual Db Power Cluster**  
**6 Ring Muscle Up**  
**66 Double Unders**  
**6 Ring Muscle Up**

---

### D. ENDURANCE/HYBRID:

**3 Rounds:**  
**400m Run**  
**10m Sled Push**  
**400m Ski Erg**  
**20 WallBall Shots**  
**400m Row**  
**10m Burpee Broad Jump**

**Rest 90"**



OCT-NOV-DIC  
SEMANA 16

**MUCHAS  
GRACIAS**

