

PROGRAMACIÓN
TEST MONTH

Junio 2026



QUEIRON CF

Semana 15 junio

PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Junio 2026

Por fin, después de 5 largos meses de programación, llega uno de los momentos importantes del año: el mes de RM.

¿Por qué es importante saber nuestras RM?

- Para empezar, porque es la única forma medible que tenemos de saber si lo que trabajamos da sus frutos.

- Para poder trabajar con los % de una manera mucho más eficiente durante el resto del año. A sabiendas de que todo es orientativo porque no todos los días nos encontramos igual.

- Dar al cuerpo un mes de "descanso" a nivel metabólico. Sabemos que los WOD os encantan, que la sensación de haberlo dado todo es lo que buscáis. Sin embargo, vuestro cuerpo (músculos, SNC e incluso la cabeza) necesita periodos de relax.

- Como entrenadores, nos encantaría que aprendierais a exigirnos de diferentes maneras. No es la misma vía metabólica la que se trabaja en un WOD de 30', que en un WOD de 3' y mucho menos que en días pesados de fuerza. Vamos a intentar darle al cuerpo el mayor número de estímulos diferentes.

3, 2, 1... go!



QUEIRON CF

Semana 15 junio

jun 2026

TEST WEEK 3

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PERSONAL RECORD

1 Rep Max

DEADLIFT

TIPS: Tercera semana de RM de este mes de junio. Como siempre, calentaremos bien, activaremos bien e iremos construyendo, poco a poco, pesos pesados. Priorizaremos siempre técnica.



jun 2026

TEST WEEK 3

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: HSPU

In a 15' Window: Max deficit

TIPS: trabajo de empuje. Vamos a centrarnos en realizar un buen kipping y subir déficit si la técnica nos lo permite.

WOD

For time: (TC 18')

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Wall climbs

Chest to Bar

TIPS: día muy gimnástico, capacidad de trabajo total. Empuje, tracción y mucha diversión , todo en uno...



jun 2026

TEST WEEK 3

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVAL WOD

Ev 4' x 4 Rounds:

22/18 cal Echo

40 Double Unders

20 Hang Alt Db Snatch (22'5/15kg)

Max Db Box Step up

TIPS: entrenamiento de capacidad de trabajo. Os hemos engañado en el título, porque pese a que sí que es trabajo interválico, lo vais a notar como un WOD de 16'.

Buscad un ritmo en los 3 primeros ejercicios que os permita moveros bien, sin ir muy cerquita del límite.



jun 2026

TEST WEEK 3

JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

**Every 3:00 for 8 rounds:
250 / 225m Row
5 Box Jumps (75 / 60 cm)**

TIPS: entrenamiento de tolerancia láctica. Vamos a intentar mantener una intensidad media/alta en el remo, que nos permita mantener a lo largo de las rondas pero que sea incómoda.

La altura del cajón tiene que ser un poquito más alto de lo normal. No hace falta que subáis de un cajón a otro, se puede añadir algún disco.



jun 2026

TEST WEEK 3

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean & Jerk

In a 20' Window: 1 RM

TIPS: trabajo de Dos Tiempos. Vamos a centrarnos en realizar un buen tirón y subir peso si la técnica nos lo permite.

WOD

AMRAP 10':

2 Squat Clean (100/75kg)

8 Bar facing Burpees

200m Run

TIPS: día pesado, pero a alta intensidad. Usad unos pesos que os permitan trabajar de una manera fluida, pero pesada (80-85% RM de hoy). Salid de la carrera enteros como para poder coger directos la barra.



jun 2026

TEST WEEK 3

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Overhead Squat

5-4-3-2-1 @70%+

TIPS: trabajo de sentadilla de arranque. Tomaremos nuestra RM de Snatch para comenzar las series e iremos incrementando peso.

WOD

For time: (TC 15')

100 OHS (60 / 40 kg)*

***Every 1:00 starting at 00:00, perform 15 double-unders.**

TIPS: día muy muscular de hombros. El peso de la barra tiene que estar ente el 50-55% de nuestra RM de hoy. Es decir, un peso que nos permita ir moviendo la barra.



jun 2026

TEST WEEK 3

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch: 5 x 1 @70%+

Power Clean: 5 x 2 @65%+

Snatch Pull: 3 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 4 Rounds:

1 Back Squat (85-90%)

Rest 20"

1 Back Squat

Rest 20"

1 Back Squat

Rest 2'

B. 6 Rounds:

B1. Hip Thrust x 8 (RiR 1) rest 2-3'

B2. Bench Press x 4 (RiR 1) rest 2'

C. EMOM 12':

1.10 Medball Hamstring Curl

2.20-30" Copenhagen Hold

3.16 Russian Twist



jun 2026

TEST WEEK 3

OPEN BOX

C. WOD:

5 Rounds:

12 Dual Db Deadlift (22'5/15kg)

8 Dual Db Hang Power Clean

8 Dual Db Push Press

2 Rope Climb

2 x 7'5m Handstand Walk

REST 90"

ENDURANCE / HYBRID:

5 Rounds: (TC 40')

800m Run

20m Sled Push

30 Burpees

REST 2'



jun 2026
TEST WEEK 2

**MUCHAS
GRACIAS**

