

PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 15 septiembre

JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12  
**LUNES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## PARTNER ENDURANCE

**3 Sets of 10' On : 3' Off**

**A1. Max Cal Row**

**– Non-working partner holds a plank.**

**A2. Max Cal Bike**

**– Non-working partner holds hanging from a bar.**

**A3. Max Cal Ski**

**– Non-working partner holds Bear Hug.**

**TIPS:** entrenamiento por parejas. Ritmo sostenible, pero al ser por parejas nos va a permitir poder apretar un poco más. **NO OS CONFIÉIS**, que tenéis tareita durante el “descanso” de las máquinas.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12

## MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. STRENGTH: Strict Chin Ups

**5 x 4 @AHAP**

**TIPS:** trabajo de fuerza de tracción vertical, en este caso con agarre supino, dando más importancia al biceps.

---

## WOD

**10 Rounds: (TC 15')**

**5 Chest 2 Bar**

**10 Hand Release Push Up**

**15 Goblet Squat (24/16kg)**

**TIPS:** trabajo de alta intensidad. Deberíamos pensar en un ritmo por ronda y sostenerlo. Obviamente, un ritmo realista. Escalad los ejercicios o el peso si no os permiten ir (en las primeras rondas) fluidos.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12

## MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## FASTEST SCENARIO

**For Time:**

**8 Dual-DB box step-overs (22.5/15 kg)**

**24 Alt DB snatches**

**48 double Unders**

**TIPS:** trabajo de sprint en un WOD que va a depender de la destreza en el salto a la cuerda. El peso de la mancuerna tiene que permitirnos ir incómodos pero sin soltarla. No son muchas subidas a cajón, pero con dos mancuernas se pone interesante.

Hoy es día de darlo todo. No miréis atrás (Fermín, tú sí que vas por buen camino últimamente).



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12  
**JUEVES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Deadlift

**5 x 4 @82%+**

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

---

## ACCESORY WORK

**3 rounds:**

**Birddog : 12/side**

**Cossak squat 8/side**

**Band pull Apart x 15-20**

**TIPS:** trabajo a baja intensidad, por calidad, para compensar el trabajo de fuerza anterior.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. WEIGHTLIFTING: Clean & Jerk

**Ev 2' x 7 (2+1) @65%+**

**TIPS:** trabajo de dos tiempos. Haremos más hincapié en la cargada, para llegar más fatigados al Jerk y tener que ser más técnicos.

---

## WOD

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

**16 Bar Facing Burpees**

**10 Clean & Jerk (45/30kg)**

**TIPS:** día de capacidad de trabajo, manteniendo un ritmo alto, pero sostenible. El peso en la barra nos tiene que permitir hacer las repeticiones seguidas y a ritmo alto.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 12

# SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. SKILLS: Turkish Get Up

**TIPS:** trabajo de técnica y preparación para el WOD del levantamiento turco. A modo de anécdota, cuando leáis este pdf, Turquía puede ser campeona de Europa de BA-LON-CES-TO.

---

## WOD

**Every 3:00 for 5 sets:**  
**200m Run**  
**7 Bar Muscle Up**  
**1/side TGU (32/24kg)**

**TIPS:** día de intervalos de alta intensidad. Una sola ronda cada 3', dejando como mínimo 1' de descanso. Bajad repeticiones o metros (consensuado con el coach) del ejercicio que os esté limitando.

Y no, no es la carrera casi seguro, Miren.



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12

## OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

**Halting Snatch: 5 x 1 @70%+**

**Power Clean + Hang P Clean: 6 x (1+1) @75%+**

**Snatch High Pull: 4 x 3 @90%+**

---

### B. STRENGTH:

**A) Back Squat: 5 x 4 @ 80%+**

**B) Bench press – 5 x 3–5 @ 82+%**

**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**



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12

## OPEN BOX

### C. WOD:

**AMRAP 10':**  
**5 Hang Snatch (36/52 kg)**  
**10 back squats**  
**15 toes-to-bars**

**Then,**  
**On a 5:00 clock:**  
**Find a 1-rep-max clean**

---

### D. ENDURANCE/HYBRID:

**2 Rounds:**  
**10 Devil Press**  
**400m Run**  
**20m Sled Pull**  
**400m Run**  
**150m Farmer Carry**  
**400m Run**  
**40 Wallball**  
**400m Run**



JUL-AGO-SEPT  
SEMANA 12

**MUCHAS  
GRACIAS**

