

# PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Diciembre 2025



**QUEIRON CF**

Semana 15 diciembre

# PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Diciembre 2025

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 exigirlos 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 diciembre

dic 2025

## TEST WEEK 3

### LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## PERSONAL RECORD

### Deadlift - 1RM

**TIPS:** primera semana de Test y, como siempre, buscaremos el peso máximo en un movimiento complicado cuando subimos pesos.

Si no tenemos ni idea de nuestros %, tomad como referencia los pesos movidos en meses anteriores. Calentad bien, haced caso y respetar las sensaciones del cuerpo y a ver hasta dónde llegamos.

Los que ya sabéis como va esto, huelga decirlo: tomad como referencia vuestra RM antigua, no la que queréis o creéis que tenéis



dic 2025

## TEST WEEK 3

### MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. SKILLS: Rope Climb

**TIPS:** primera parte centrada en buscar la técnica o las progresiones para subir a la cuerda de manera segura.

## WOD

**For time: (TC 25')**  
**10 Rope Climb**  
**150 Push Ups**  
**200 Air Squats**

**TIPS:** WOD de alto componente gimnástico. Tenéis que ser capaces de no llegar a ninguna serie al fallo muscular. El WOD va a estar, sobretodo, en las flexiones. Si no eres eficiente, parte desde el principio mucho más de lo que crees.



dic 2025

## TEST WEEK 3

# MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## ENDURANCE

**AMRAP 21':**

**100m Farmers Carry (24/16kg)**

**20 Box step-ups**

**200m Run**

**TIPS:** el endurance de esta semana, vuelve a ser un trabajo “extensivo” en el que, además de la resistencia cardiovascular, vamos a trabajar la resistencia muscular de los antebrazos.

Cuidado con intentar aguantar la primera ronda demasiado y llegar a que el agarre colapse.



dic 2025

## TEST WEEK 3

### JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. WEIGHTLIFTING: Snatch

In a 20' Window, reach H1

**TIPS:** primera parte centrada en subir pesos e intentar llegar a nuestra RM, pero siempre dando prioridad a la técnica.

## WOD

**A. Max Squat Snatch in 1' @70%**

**B. Max Squat Snatch in 1' @65%**

**C. Max Squat Snatch in 1' @60%**

**3' rest between sets**

**TIPS:** ya habéis vivido algo parecido la semana pasada con la cargada, esta semana le toca al rey de la halterofilia. Apretad, no hay más, pero siempre centrando el tiro en la técnica.



dic 2025

## TEST WEEK 3

### VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Ring Dip

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

**TIPS:** primera parte centrada en buscar nuestra RM o un % muy alto de fondos en anillas.

## WOD

**9 Rounds: (TC 12')**  
**2 Ring Muscle Ups**  
**15 Wallball shots**

**TIPS:** WOD muy divertido, intentad mantener un ritmo desde la primera ronda. Vais a notar fatiga en los hombros a lo largo de las rondas de balones, por lo que elegid sabiamente el número de repes que podéis sostener.



dic 2025

## TEST WEEK 3

### SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### WOD

**3 Rounds: (TC 20')**

**600m Run**

**30 Db Muscle Clean (22'5/17'5kg)**

**20 Burpee over Db**

**Rest 2' bw / rounds**

**TIPS:** entrenamiento interválico de alta intensidad. Intenta apretar en cada ronda, sin dar tu 100%. Coged un peso que os permita no soltar la Db.



dic 2025

TEST WEEK 3

## OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

**Power Snatch: 5 x 1 @65%+**

**Power Clean & Jerk: 5 x 1 @65%+**

**Snatch Pull: 4 x 2 @110%+**

---

### B. STRENGTH:

**A. Front Squat: 5 x 2 (Tempo 3202) Go Ev 2'**

**B1. Strict press – 3 x 6-10 (RiR 2) rest 2'**

**B2. Strict Chin Up- 3 x 6-10 (RiR 2) rest 2'**

**C. 3 Rounds**

**8-12 Poliquin Step Down**

**8-12/side KB sidebends**

**8-12/side HalfKneeling Kb Bottom Up Press**

**8-12 TallKneeling Kb Halos**



dic 2025

## TEST WEEK 3

# OPEN BOX

### C. WOD:

**For Time:**

**10 Wall Climb**

**25 Box Jump Over**

**35 C2B**

**15m Dual DB Walking Lunges**

---

### ENDURANCE / HYBRID:

**3 Rounds:**

**300m Run**

**15 Wallball**

**100m Farmers Carry**

**15 Wallball**

**150m Skierg**

**15 Wallball**

**10m Sled Push**

**15 Wallball**

**100m Run**

**\*Rest 30" bw / each exercise**



dic 2025  
TEST WEEK 3

**MUCHAS  
GRACIAS**

