

PROGRAMACIÓN
1er CICLO
ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 16 marzo

ENE-FEB-MAR
SEMANA 11
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Ring Dips

5 x 4 @ AHFA

TIPS: primera parte centrada en un ejercicio de empuje vertical, pero esta vez desde las anillas. Fundamental para la mejora del RMU.

WOD

For time: (TC 10')

50-40-30-20-10 Double Unders

18-15-12-9-6 Ring Dips

TIPS: WOD de fatiga de brazos. Toca moverse de manera eficiente en los dobles, para no acusarlo en los fondos en anillas.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 11

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: High Hang Snatch

EMOM 12': 1 @ 65%+

TIPS: día de trabajar el segundo tirón y la entrada en la arrancada. Dos fases fundamentales para mejorar este gran movimiento.

WOD

AMRAP 8':

8 Hang Power Snatch (40/30)

8 Chest to Bar

TIPS: trabajo de muy alta intensidad. El peso de la barra no puede superar el 40-45% de nuestra RM, porque el objetivo sería no soltar la barra en todo el buz.

Lo mismo para el movimiento gimnástico; vamos a intentar coger el movimiento/adaptación para sólo partir la serie en dos.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 11

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

AMRAP 20'

30 Wallball Shots

30/24 Cal Row

30 Toes to Bar

15 Shuttle Run

TIPS: WOD que ya tuvo que hacer el mes pasado Isme. Nos ha parecido buena idea que sufráis como lo hizo ella, jejeje.

Un entrenamiento de capacidad de trabajo, con ejercicios no especialmente complicados a nivel técnico, pero que vamos a tener que controlar mucho para no quemarnos a nivel stamina.

Como siempre, cuidado con los t2b y el ritmo de los shuttle run, que es dónde vamos a pinchar más si nos pasamos.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 11
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

3 Rounds: (TC 30')

45/35 Cal Bike

30 Burpee Box Jump Over

Rest 5'

TIPS: trabajo de intervalos medio/largos. Se trata de intentar trabajar al ritmo más alto posible, dentro de que, obviamente, con bastantes repeticiones.

Al ser 3 rondas, vamos a intentar no darlo TODO en la primera, porque el objetivo sería mantener ritmo.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 11

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Deadlift

5 x 4 @82%+

TIPS: día de fuerza. Seguimos con el ciclo de series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

ACCESORY WORK

3-4 rounds for Q:

- Banded Dead bug: 10/side
- Banded split squat: 10/side
- Banded psoas: 10/side

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre. Bastante habéis hecho ya con el peso muerto.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 11
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



STRONGDAY

EMOM 30'

- 1) Sled Push (Heavy)
- 2) Db Bench Press x 4-6
- 3) Slam Ball Clean x 4-6
- 4) Farmer Carry (32/24)
- 5) REST

TIPS: día de fuerza.

¿Qué, os pensabáis que esa era toda la explicación? Pues casi, porque básicamente hoy es un día para priorizar el peso (siempre con los mínimos de técnica) y que el estímulo sea ese.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 11

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 3 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (1+2) @70%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 5 Rounds:

**12"/side Overcoming Iso Jefferson Split Squat
6 Front Squat (2" pause) RiR 3-4**

B1. Bech Press: 4 x 4-6 (RiR 1) Rest 1'

B2. Chin Ups: 4 x 4 (RiR 1) Rest 2'

C. 3 Rounds:

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

10 SwissBall Hamstring Curl



ENE-FEB-MAR
SEMANA 11

OPEN BOX

C. WOD:

5 Rounds:
20/15 Echo Cal
20 Wallball Shots
4 x 5m Handstand Walk
6 Ring Muscle Up

Rest 60"

D. ENDURANCE/HYBRID:

1500m Run
50 Wallball Shots
40m Walking Lunges
30 Burpees Broad Jump
20 Goblet Squat
10m Sled Push
1500m Row



ENE-FEB-MAR
SEMANA 11

**MUCHAS
GRACIAS**

