

PROGRAMACIÓN
2º CICLO
JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 17 agosto

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 8
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

6 Sets of 3' On : 1' Off:

A1. 400m Run

Max Chest to bar

A2. 400m Run

Max meters burpee broad Jump

A3. 400m Run

Max meters Farmer Carry (32/24kg)

TIPS: trabajo interválico de carrera y 3 ejercicios muy demandantes a nivel caja. Si vuestro fuerte no es correr, coged un ritmo/peso que os permita trabajar seguido, sin mucho parón, porque no vais a tener mucho tiempo de trabajo.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 8

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean & Jerk

Ev. 90" x 8: (2+1) @ 65%+

TIPS: día de dos tiempos. Al haber dos cargadas, vamos a tener que concentrarnos mucho en el Jerk, porque vamos a notar como nuestro core va a estar más fatigado.

WOD

3 Rounds: (TC 15')

20 Front Squat (60 / 40kg)

8 WallClimbs

12 Power Clean

TIPS: trabajo de alta intensidad y para trabajar el ciclo de la barra. El peso no puede suponer más de un 45-50% de nuestra RM.

Cuidado con el ritmo de la primera ronda, sobre todo en esos wall climbs, que sabemos que luego pasan factura.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 8

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVALS WOD

3 SETS of 4' ON : 2' OFF

A1. 21/18 Cal Bike

21 toes-to-bars

Max power snatches (43/61 kg)

A2. 21/18 Cal Bike

21 toes-to-bars

Max overhead squats

A3. 21/18 Cal Bike

21 toes-to-bars

Max squat snatches

TIPS: entrenamiento interválico de intensidad media/alta. El peso en barra será máximo 60-65% de la RM de SQUAT Snatch. Y, como mucho, la bici debería costarnos 75-90".



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 8
JUEVES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Deadlift

5 x 5 @80%+

TIPS: día de fuerza. Segundo mes del ciclo: 5 reps de peso muerto. Cuidado con mantener una buena posición de core.

ACCESORY WORK

3-4 Rounds

6-8 Front Rack Box Step Up

30-45" Sorenson Hold

30-45" Hollow Hold

TIPS: trabajo de CALIDAD después de un día pesado. Vamos a trabajar bien esas subidas a cajón y complementar con un poco de core.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 8

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict HSPU

5 x 5 @AHAFA

TIPS: día de fuerza GIMNÁSTICA de empuje vertical. Trabajaremos un deficit en el que las reps elegidas sean un reto.

WOD

For Time: (TC 10')

10-8-6-4-2

Strict HSPU

Dual Db Box Step Over (22'5/15kg)

Box Jump Over

TIPS: trabajo de alta intensidad. Si puedes hacer 6-10 HSPU estrictas, intenta el WOD como está marcado. Si te salen menos y la ronda de 10 tienes que partirla más de 2 veces, pasa a Kipping.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 8
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



STRONG DAY

EMOM 25':

- 1) Left Turkish get up
- 2) SB Over the Bar
- 3) Right TkGUP
- 4) Sled Pull
- 5) REST

TIPS: VOLVEMOS a los días pesados. Hoy, repitiendo el WOD del año pasado por estas fechas. Trabajo brutal de estabilización de hombro con el TKGup y de core con el trabajo de slam ball pesado.

Recordamos, si habéis venido hoy, toca trabajar con pesos pesados (cada uno los suyos).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 8

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 1 @75%+

Power Clean: 5 x 1 @70%+

Snatch High Pull: 4 x 3 @100%+

B. STRENGTH:

A. 5 Rounds:

A1. 4/side Split Squat @AHAP

A2. 30" ISO Barbell Glute Bridge

Rest 90"

B. Ev 2' x 6 Sets:

2 Power Clusters

4/side Kb WindMills

C. Ev. 3' x 5 Sets:

8/side Db Row

10m Heavy Sled Drag

10/side Banded Clamshell



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 8

OPEN BOX

C. WOD:

EMOM 12-16':

1) 22/18 Cal Row

2) 8-14 Bar Muscle Up

3) REST

D. HYBRID ATHLETES:

2 Rounds:

2' Max m Run

2' Max Air Squats

30" Rest

2' Max m Row

2' Max m Burpee Broad Jump

30" Rest

2' Max m Ski Erg

2' Max m Walking Lunges

3' Rest bw / Rounds



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 8

**MUCHAS
GRACIAS**

