

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



QUEIRON CF

Semana 17 noviembre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 21
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
■□□□□	■□□□□	■□□□□	■□□□□	■□□□□

A. STAMINA: HSPU

3 x Max Reps

TIPS: trabajo de resistencia muscular en las flexiones de pino. Por favor, descansad bien para poder mantener el número de reps.

WOD

4 Rounds: (TC 18')

15/12 Cal Bike

15 Box Jump (70/60cm)

15 HSPU

TIPS: trabajo de mucha exigencia de resistencia muscular, tanto en las piernas como en los hombros. Partid **SABIAMENTE** las series de HSPU y cuidado con la intensidad de la bici justo antes de los saltos.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Clean

Ev. 90" x 8: 2 @ 65%

TIPS: trabajo de cargada de fuerza. Nos centramos en salir del suelo con el pecho bien arriba y la barra pegadita al cuerpo.

WOD

AMRAP 10':

3 Power Clean (70 / 45kg)

9 Burpess over the Bar

***Add 1 rep of each exercise every round.**

TIPS: día de trabajo metabólico. CrossFit en estado puro. Las repeticiones de cada ejercicio van subiendo de 1 en 1 cada ronda. El peso de la barra estará entre el 60-65% de nuestra RM como mucho, queremos que lo mováis incomodo pero bien.

Muchas felicidades a la primera dama.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

5 Rounds: (TC 30')

24/20 Cal Row

20/16 Cal Ski

16/12 Cal Echo

(W 1 : R 1)

TIPS: entrenamiento intervalos medio/largos. El ratio trabajo:descanso va a ser 1:1, por lo que la intensidad de cada uno de sets va a poder ser mucho más alta que si fuera todo el entrenamiento seguido. Sin embargo, Seno y LuisOli, no empecéis a megafuego que luego pasa lo que pasa.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Deadlift

5 x 2 @86%+

TIPS: tercer día de fuerza del mes. Último paso antes de las RM. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

ACCESORY WORK

3 Rounds:

8 – 12/side Bulgarian goblet split squat

8 – 12/side Band single arm pulldown

30-seconds/side DB Off-set carry (front rack + suitcase)

TIPS: trabajo por calidad después de un día pesado. Vamos a priorizar movernos bien y no compensar, antes que meterle más peso como sea.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVALS WOD

6 Sets of 3' On : 2'Off

10 Shuttle Run

10 Dual DB Squat Clean

Max Chest 2 Bar

TIPS: intervalos cortos y muy intensos, con menos descanso que trabajo, por lo que, POR FAVOR, mantened un ritmo muy sostenible en los 2-3 primeros sets y luego ya vais viendo, si eso...

El peso de las mancuernas tiene que permitirnos hacer al menos 5-6 seguidas.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

AMRAP 20':

8 Toes to Bars

10 Db Snatch (30/22'5kg)

14 Cal Row

TIPS: vuelve un formato muy parecido al que nos podemos encontrar en los Open Games. Trabajo monoestructural, algo de peso y gimnásticos.

Cuidado porque 20' son muchísimos minutos, y el peso de la mancuerna debería permitirnos hacer 10 reps, pero de manera muy incómoda.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Slow Snatch: 4 x 1 @65%

Clean & Jerk: 5 x 1 @75%+

Clean High Pull: 4 x 3 @90%+

B. STRENGTH:

A) Every 45" x 10 Sets:

1 Heavy Back Squat (Tempo 32x0)

B1. Bench Press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'

B2. Bird Dog Row: 4 x 6-8 (RiR 2) Rest 2'

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



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

80 Wallball Shots

60 Chest 2 Bar

40 Burpee Box Jump Over

D. ENDURANCE/HYBRID:

2 Rounds:

6' Row

5' Run

4' Ski Erg

3' Farmers Carry

2' Burpee Broad Jump

1' WallBall Shots



OCT-NOV-DIC
SEMANA 21

**MUCHAS
GRACIAS**

