

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



QUEIRON CF

Semana 18 mayo

ABR-MAY-JUN
SEMANA 20
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Chin Ups

5 x 2 @AHAFA

TIPS: día de fuerza en un ejercicio de tracción vertical fundamental para mantener nuestro nivel de gimnásticos de una manera más saludable y eficiente.

WOD

5 Sets of 90" On: 60" Off
20 Burpee to Target
Max Chest to Bar

TIPS: trabajo de mantener un ritmo. Son muchas repeticiones cada ronda, por lo que tendremos que aguantar ritmos medio/altos. Buen día para poder practicar ese gimnástico que nos cuesta.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

3 Rounds: (TC 25')
20 Db Clean&Jerk (25/17'5kg)
30/24 Cal Row
40 Wallball Shots

TIPS: entrenamiento de capacidad de trabajo. Día duro si empezáis por encima de vuestras posibilidades. Muchas repes en ejercicios muy musculares.

El peso de la mancuerna nos tiene que permitir hacer, al menos, la mitad de las repeticiones sin soltar la db.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 20

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Front Squat

5 x 2 @86%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 2 reps. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg. Qué nos gusta un buen peso muerto para comenzar la semana.

ACCESORY WORK

EMOM 8':

1) 12 Curtsy Step Down

2) 10 Face Down PVC Presses

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Squat Clean

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

TIPS: día de cargada. Vamos a trabajarla 2 repeticiones, concentrados en ambas, porque la segunda vamos a notar el peso.

WOD

For time: (TC 15')
30 Clean (70/45 kg)
800m Run
30 Clean

TIPS: trabajo de eficiencia en barra. Coged un peso que os permita realizar las reps seguidas, por lo menos al principio del WOD (55-60%). Es un ejercicio de consistencia y capacidad de trabajo.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: HSPU

TIPS: día de técnica de flexiones de pino. Un poco de trabajo de empuje vertical. Para los que aún no hacemos, nos servirá para trabajar un poquito la manera de conseguirlo.

WOD

AMRAP 18':

10 HSPU

6 x 7'5m Farmer Carry (32/24kg)

75 Double Unders

TIPS: trabajo de resistencia muscular en hombros y agarre. Si hacéis HSPU pero no las tenéis masterizadas, bajad a un número que os permita trabajar un poco seguido.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

For time: (TC 25')
250 / 220 cal Bike*

***Ev. 90" 10 / 8 cal Ski**

TIPS: trabajo largo de intervalos.

Cada 90" tendremos que realizar las cal de ski e ir a la bici lo que queda de intervalo. Lo de siempre, como siempre, intentad coger un ritmo sostenible y no os paséis en las primeras rondas.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 1 @65%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Back Squat: 5 x 2 @80% (2" Pause)

B. EMOM 12':

B1. 5 Strict Press

B2. 20" /side Copenhagen Hold

C. 4 Rounds:

C1. Russian Twist x 20

C2. Db Row x 8 /side

C3. Medball Hamstring Curl x 15



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

25 Burpee High Box Jump Over (75/60cm)

30 Dual Kb Snatch (2x24/16kg)

20 Bar Muscle Up

50/40 Cal Row

D. HYBRID ATHLETES:

4 Rounds:

10m Burpee Broad Jump

100m Ski

10m Burpee Broad Jump

200m Row

10m Burpee Broad Jump

300m Run



ABR-MAY-JUN
SEMANA 20

**MUCHAS
GRACIAS**

