

# PROGRAMACIÓN

# 1er CICLO

ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



**QUEIRON CF**

Semana 19 enero

ENE-FEB-MAR  
SEMANA 3  
**LUNES**



## A. STRENGTH: Strict Press

**5 x 6 @78%+**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

---

## WOD

**For Time: (TC 10')**  
**40m Handstand Walk**  
**40 Strict Press (35/25kg)**  
**800m Run**

**TIPS:** resistencia muscular del hombro, técnica, blablabla... que este ya lo habréis hecho para cuando leáis esto!!



ENE-FEB-MAR

SEMANA 3

**MARTES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## OPEN GAMES 13.1

**AMRAP 17':**

**40 burpees**

**30 snatches (34/20 kg)**

**30 burpees**

**30 snatches (61/34 kg)**

**20 burpees**

**30 snatches (75/45kg)**

**10 burpees**

**Max snatches (95/54kg)**

**TIPS:** entrenamiento largo con dos elementos que no casan genial como puede ser los burpees y snatches subiendo peso.

Tomaros los pesos como % de vuestra RM si queréis mantener el estímulo. Si lo que buscáis es poder testaros con un WOD de los Open, intentad guardar fuerzas para esa barra que sea la retadora.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 2

# MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Strict Chin Ups

**5 x 6 @AHAFA**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Comenzamos con la tracción vertical de las dominadas, con más importancia para el biceps.

## WOD

**For Time: (TC 16')**

**400m run**

**30 Pull Ups**

**400m run**

**20 Chest to Bar**

**400m run**

**10 Bar Muscle Up**

**40-m run**

**TIPS:** día de trabajar esos gimnásticos que se nos resisten. Después de carrera, a ver cómo llevamos volumen medio de gimnásticos.



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 3  
**JUEVES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## PARTNER ENDURANCE

**On a 20:00 clock with a partner:  
Bike for distance\***

**\*Starting at :00 and again every 2:00,  
each  
partner performs 20 double-unders.**

**TIPS:** entrenamiento largo con dos elementos que vas a examinar nuestra capacidad de trabajo y resistencia, tanto muscular como cardio.

Como trabajamos por parejas, en la bici sólo trabaja uno, y al llegar a esa ventana de dos minutos, antes de seguir, cada uno tendrá que realizar 20 dobles (aquí sí, podéis trabajar a la par).



ENE-FEB-MAR

SEMANA 3

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. WOD

**8 Sets of 2' On : 1' Off:**

**6 shuttle runs**

**Max wall-ball shots**

**TIPS:** primera parte con WOD. En este caso trabajo interválico de muy alta intensidad. Los Shuttle Run son 7'5m ida y vuelta.

Cuidado con la intensidad de los dos primeros intervalos, porque nos va a ir restando mucha energía...

---

### ACCESORY WORK

**3 Rounds:**

**:30 Russian twists (MedBall)**

**:30 rest**

**:30 hollow rocks**

**:30 rest**



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 3  
**SÁBADO**

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

## A. STRONGDAY: Yoke Carry

**Heavy 10m in 15'**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos con un ejercicio brutal para la zona media. Iremos construyendo peso a lo largo de los 15.

---

## WOD

### B. EMOM 12':

**1) Max SB Carry**

**2) Rest**

**3) Max Sled Pull Backwards**

**4) Rest**

**TIPS:** día de piernas y core. Vamos a intentar buscar un balón que sera retador, no queremos que hagáis muchos metros.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 3

# OPEN BOX

## A. WEIGHTLIFTING:

**Slow Snatch: 4 x 1 @60%**

**Clean & Jerk: 5 x 1 @75%+**

**Clean Pull: 4 x 3 @110%+**

---

## B. STRENGTH:

**A. Every 3' x 5 Sets:**

**A1. 4 Back Squat (RiR 1)**

**A2. 8+8 Banded Hamstrings Curl**

**A3. 10+10 Antirotational Pallof**

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

**B2. Gorilla Row: 4 x 6-8 (RiR 2) Rest 2'**

**C. 3 Rounds:**

**10-15 Goblet Spanish Squats**

**8-12/side Kickstand DB RDL**

**6-10 Reverse nordics**





ENE-FEB-MAR

SEMANA 3

## OPEN BOX

### C. WOD:

**3 Sets (1' Rest):**

**5 Rope Climb**

**20 x 7'5m Shuttle Run**

**12 Bar Muscle Up**

**70 Double Unders**

**4 x 7'5m Walking Lunges (2 x 22'5/15kg)**

---

### D. ENDURANCE/HYBRID:

**3 Rounds:**

**200m Run**

**20 Bw Back Squats**

**10m Sled Pull**

**200m ski Erg**

**50m Farmers Carry**

**10m Burpee Broad Jump**

**200m Row Erg**

**10 WallBall Shots**

**10m Sled Push**

**Rest 2'**



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 3

**MUCHAS  
GRACIAS**

