

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



QUEIRON CF

Semana 19 octubre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 17
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

EMOM 28':

- 1) Max Ski Erg Cal
- 2) Rest
- 3) Max Row Erg Cal
- 4) Rest

TIPS: trabajo de intervalos cortos. La intensidad tiene que ser sosteniblemente alta. Un buen objetivo para los que sois buenos en las máquinas sería:

Ski: 24-22 / 18-16

Remo: 26-24 / 20-18

Para los que no tenéis el punto fuerte en los ergómetros, bajadle 4-6 cals a los resultados.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 17

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Snatch

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

TIPS: trabajo de arrancada. Buscamos consistencia en ambos levantamientos, intentando que el movimiento sea idéntico o, en caso de fallar, saber como corregir entre uno y otro.

WOD

3 Rounds: (TC 15')

18 Toes to Bar

12 Burpee over Bar

6 Squat Snatch (60/40kg)

TIPS: ¡qué nos gustan estos WOD de CrossFit puro y duro!

Gimnásticos, trabajo cardio y un poquito de barra. Si no eres un ninja con los T2B, pártelos en 3 o más desde la primera. Y el peso de la barra no debería en ningún caso superar el 65-70% de la RM.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 17

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Front Squat

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Cuarto mes del ciclo: 3 reps de sentadilla delantera. Cuidado con mantener una buena posición de core, no todo vale a la hora de hacer fuerza.

ACCESORY WORK

EMOM 9':

1) Cyclist Squats

2) Calves Tibialis

3) Copenhagen Hold

TIPS: trabajo de intensidad baja. Después de un día pesado, vamos a trabajar por calidad, con un muy buen trabajo de prevención de rodilla.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 17
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Ring Muscle up

TIPS: día de intentar trabajar técnicamente el movimiento, sus variaciones/adaptaciones o trabajar estricto si ya se te dan bien (spoiler: no os flipéis y trabajad la eficiencia)

WOD

Ev. 3' x 5 Sets:
10/8 Bike Cals
4-7 Ring Muscle Up
6 Wall Walks

TIPS: todo el trabajo de hoy depende de la intensidad que le metáis a los 3 ejercicios. Se trata de que intentéis que el número de RMU sea retador a 5 series, pero que lleguéis también forzados a nivel motor a los WallClimb (ej: si para hacer 6 RMU tenéis que descansar 45", no me vale).



OCT-NOV-DIC
SEMANA 17

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER WOD

AMRAP 20':

50 Sync Double Unders

1 devils press (22`5/15kg)

2 devils presses

3 devils presses

2 devils presses

1 devils presses

TIPS: trabajo por parejas. El flow del entrenamiento es el siguiente: trabajáis "sincronizados" los dobles y, una vez terminados, atleta A realiza 1 DP, el atleta B 2, el A 3, el B 2 y el A1. Una vez terminan la secuencia, se empieza otra ronda en la que puede cambiar los roles.

En caso de duda, consulte a su farmacéutico.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 17

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



STRONG DAY

EMOM 24'

- 1) 30" Yoke Carry**
- 2) 30" Strict Pull Ups**
- 3) 30" Heavy DB Push Press**
- 4) Rest**

TIPS: trabajo de fuerza.

Vamos a intentar buscar estímulo acorde al nombre del día. Fíjese el espectador que no hemos dicho: Hyrox o... Endurance o... gimnásticos... NO. Os habéis apuntado a un día en el que nos tiene que costar mover las cargas.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch : 4 x 2 @65%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @75%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Every 3' x 5 Sets:
10" Max Sprint Bike
Rest 20"
4 Deadlift (RiR 2)

B. 4 Rounds:
6 Bench Press (RiR 1)
Rest 20"
5-7 Strict Pull Ups (RiR 2)

C. 3 Rounds:
8/side Db B Stance Hip Thrust
8/side CrossBody Dead Bug
5/side Step Up (carga contralateral)



OCT-NOV-DIC
SEMANA 17

OPEN BOX

C. WOD:

4 Intervals (2' Rest):

350m Row

12 Bearhug SB Squats

7'5m Bearhug SB Walking lunges

D. HYBRID ATHLETES:

For time:

400m Run

30 Ring Dips

400m Run

30 Goblet Squat

400m Run

30m Walking Lunges

400m Run

30 Dual Kb Deadlift

400m Run

30m Burpee Broad Jump

400m run

300m Ski Erg



OCT-NOV-DIC
SEMANA 17

**MUCHAS
GRACIAS**

