

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



QUEIRON CF

Semana 20 abril

ABR-MAY-JUN
SEMANA 16
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

- 3 Rounds of:**
- 2' Max Cal Bike**
- 2' Max V-Ups**
- 2' Max Shuttle Run**
- 2' REST**

TIPS: 20 de abril del 26... hola chata, ¿Cómo estás?

El WOD de hoy es un pelín diferente que las últimas semanas. Vamos a acumular trabajo a alta intensidad, intentando mantener el número de reps a lo largo de las 3 rondas.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 16

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Front Squat

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 3 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 12'

- 1) Copenhagen Hold x 20" /side**
- 2) Banded Lunge Hold (L)**
- 3) DeadBug**
- 4) Banded Lunge Hold (R)**

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre. Esta semana es cañera, por lo que un día de menos intensidad nos va a venir genial.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 16

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Bench Press

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 3 reps. Por favor, priorizamos la postura y técnica en un ejercicio que no solemos hacer tan a menudo como otros.

WOD

AMRAP 9':

1-2-3-4-5-6...

Man Maker (2 x 22'5 / 15kg)

5-10-15-20-25-30...

Cal Row / Ski

TIPS: trabajo un poco diferente, con un ejercicio que no estáis acostumbrados a realizar, pero muy completo. Vamos a centrarnos en hacer bien el ejercicio y luego darle intensidad a las máquinas.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 16
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

5 Rounds: (TC 18')
12 Alt Db Snatch (32'5/25kg)
10 Burpee Box Jump
6 Ring Muscle Up

TIPS: el jueves se convierte en día de CrossFit puro y duro. WOD que mezcla ejercicios de fuerza, gimnásticos y monoestructural. Nos gustan estos entrenamientos.

¿La clave? Ser consistentes. Buscad un peso en la mancuerna que nos pese mucho, pero que podamos hacer las 12 seguidas (o partiendo una vez). Mantened una buena capacidad de trabajo a lo largo de todo el “buz”.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 16

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Clean & Jerk

EMOM 8': 1 @65%+

TIPS: día de dos tiempos. Vamos a realizar la cargada de fuerza, por lo que nos centraremos bien en el tirón y entrar duros. Y luego, ya si eso... el Jerk.

WOD

8 Sets of 1' ON : 3' OFF

100m Sprint Run

Max Clean&Jerk (50/30kg)

TIPS: super Sprint. El ratio trabajo descanso es de 1:3 por lo que queremos que el estímulo, sobre todo de la carrera, sea submáximo. No escatiméis en gastos, como John Hammond.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

3 Position Snatch: 4 x (1+1+1) @60%+

Clean: 5 x 1 @70%+

Deficit Snatch Pull: 4 x 3 @100%+

B. STRENGTH:

A. EMOM 10':

- 1) Deadlift x 3 (RiR 1) Drop & Go
- 2) Dual Kb Isometric Split Squat x 20" /side

B. EMOM 16':

- 1) 2 Heavy Shoulder Press
- 2) 1 legless Rope Climb + 1-2 Rope Climb
- 3) 15-20 GHD Sit Ups
- 4) Rest

C. 4 Rounds:

- 8/side Goblet Kickstand Squats
- 20" /side Copenhagen Hold
- 10/side Quad Extensions



ABR-MAY-JUN
SEMANA 16

OPEN BOX

C. WOD:

AMRAP 20':

300m Run

18 Shoulder to Overhead (60/40kg)

400/350m Row

14 Burpees over the rower

D. HYBRID ATHLETES:

For time:

400m Run + 60m Walking lunges

400m Run + 20 Kb Deadlift

400m Run + 40 Wallball Shots

400m Run + 500/450m Skierg

400m Run + 30m Burpee Broad Jump

400m Run + 30m Sled Push

REST1' after each exercise



ABR-MAY-JUN
SEMANA 15

**MUCHAS
GRACIAS**

