

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



QUEIRON CF

Semana 21 septiembre

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Front Squat

5 x 4 @82%+

TIPS: día de fuerza. Tercer mes del ciclo: 4 reps de sentadilla frontal. Cuidado con mantener una buena posición de core, no todo vale a la hora de hacer fuerza.

ACCESORY WORK

3 Rounds of:

8-12/side DB external rotations

0:25-0:35/side Copenhagen plank

15-30 Band Face pulls

TIPS: trabajo de intensidad baja. Vamos a mantener una buena técnica y trabajar ejercicios accesorios para complementar el trabajo de fuerza de la primera parte.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

4 Sets of 10' Work:
30" Easy Pace
20" Medium Pace
10" Max Effort

**Alt: Row, Ski, Bike,
Shuttle Run**

TIPS: trabajo interválico largo de máquinas. Se trata de, al contrario que hace un par de semanas, usar esos 10" de máxima intensidad y usar el resto del minuto para mantener ritmo regenerativos.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 13

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STAMINA: Air Squat

TIPS: día de resistencia muscular bajo el ritmo de la canción "Flower" de Moby... "Green Sally Up" un remember en toda regla.

WOD

On a 15:00 clock:

100 burpees*

Max shuttle box jump-overs in the remaining time

***Every minute, starting at 0:00, complete 4 shuttle box jump-overs**

TIPS: entrenamiento de capacidad de trabajo. Muy mental, ánimo con la vida equipo.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Snatch Complex

Ev 2' x 7: (1+1+1) @ 65%

**Snatch Pull +
Hang Snatch +
Snatch**

WOD

4 Rounds (TC 15')

18/15 Row Cal

12 Strict HSPU

6 Squat Snatch (70/45kg)

TIPS: trabajo de alta intensidad, pero mucho desgaste muscular en los hombros si no tenéis cuidado desde el comienzo del WOD.

Las arrancadas no son muchas, por lo que vamos a tener que meter “peso” a la barra, 70-75% de vuestra RM.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 13

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Chin Ups

5 x 4 @AHAFA

TIPS: trabajo de tracción vertical, con más importancia para el biceps.

WOD

For time: (TC 10')

21-15-9

Power Clean (50/35kg)

Chest to Bar

TIPS: trabajo de muy alta intensidad, pero mucho desgaste muscular en el agarre. Cuidado por favor si no sois buenos en esto.

La barra hoy tiene que ser ligera, como para poder tirar 10 reps en TnG en la primera ronda (40-45% de la RM).



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

AMRAP 25':

400m Run

20m Front Racked Walking

Lunges (2 x 22'5/15kg)

25 Toes to Ring

TIPS: WOD de intensidad media y de mucha resistencia muscular. Cuidado con los tos to ring en la primera y segunda ronda, pueden pasar factura, tanto de agarre, como de core.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch : 4 x 3 @65%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Ev. 3' x 4 Sets

5 Drop & Go Deadlift (RiR 2)

2 High Box Jump

B. 4 Rounds:

6 Bench Press (RiR 2)

20" Rest

3 Bench Press (RiR 2)

20" Rest

1 Bench Press (RiR 1)

5 Med Ball Chest Throw (Max Power)

C. 3-4 Rounds:

10/side Copenhagen Dynamic Plank

10/side Db Row

30" Alt Seated Band Hip Flexor



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

OPEN BOX

C. WOD:

5 Rounds:
42 Double Unders
23/18 Cal Bike Erg

REST 1'

5 Rounds:
42 Double Unders
22 WallBall Shots (12/9kg)

D. HYBRID ATHLETES:

4 Rounds: (TC 35')
300m Run
12 Kb Swings (32/24kg)
20m Sled Pull
12 Burpees
40m Farmer Carry
20m Walking Lunges (30/20kg)



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

**MUCHAS
GRACIAS**

