# PROGRAMACIÓN DO CICLO JULAGO SEPTOCTNOV



Semana 22 septiembre



PESO VOLUMEN SKILL INTENSIDAD DURACIÓN

# A. STRENGTH: Front Squat

5 x 4 @82%+

TIPS: último día de fuerza del mes. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

# 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 a baja intensidad, por calidad, para compensar el trabajo de fuerza anterior.



## 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: entrenamiento que ya hemos hecho varias veces. Intervalos medios de cada una de las máquinas, en las que vamos a trabajar 10" de máxima potencia, y después intentar mantener los ritmos. Muy duro si nos tomamos los 10" como tocan.



# MIÉRCOLES

PESO VOLUMEN

SKILL

INTENSIDAD

DURACIÓN

## FASTEST SCENARIO

For time: (TC 25')

200m Run

50 Chest 2 Bar

200m Run

40/50 cal row

200m Run

50 Toes 2 Ring

200m Run

50 Russian KB swings (16/24 kg)

200m Run

TIPS: trabajo de estos que, salvo la carrera, os gustan tanto. Intentad coger un ritmo reservón desde el comienzo y a partir de la mitad del WOD, apretáis si podéis (y tal...).





PESO VOLUMEN

SKILL

INTENSIDAD

DURACIÓN

## A. WEIGHTLIFTING: Thrusters

Ev 90" x 8: 3 @65%+

TIPS: trabajo de thrusters: sentadilla frontal + push press. Trabajaremos desde un peso medio e iremos subiendo en la medida de nuestras posibilidades.

WOD

For time: (TC 10')

21-15-9-9:

Thrusters (29/43 kg)
Lateral burpees over the bar

TIPS: día de capacidad de trabajo, manteniendo un ritmo alto, pero sostenible. El peso en la barra nos tiene que permitir hacer las repeticiones seguidas (aunque decidamos no hacerlo) y a ritmo alto.



## jul-ago-sept SEMANA 13 VIERNES

PESO VOLUMEN SKILL INTENSIDAD DURACIÓN

# A. STRENGTH: Strict Ring Dips

# **5 x 4 @AHAP**

TIPS: trabajo de fuerza de empuje vertical, en este caso en anillas. Trabajo fundamental de fuerza y estabilización.

WOD

For Time: (TC 15')

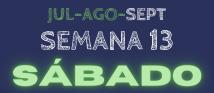
10 rounds:

10 Ring push-ups

10 High Box Jumps (75/60cm)

TIPS: trabajo de resistencia muscular. El realizar las flexiones con las manos más juntas le va a dar mucha más importancia al triceps, por lo que será peor...





PESO

VOLUMEN

SKILL

INTENSIDAD

DURACIÓN

# WOD

A3. EMOM 10':

1) 3-6 Devil Press (2 x 22'5/15kg)

2) 1 Suicide

Rest 4'

A4. EMOM 10':

1) 8 Dual DB Clean + Front rack walking lunges in the remaining time
2) Assault Bike for calories

TIPS: día de intervalos de alta intensidad. Dos EMOM diferentes, pero ambos de alta intensidad. Con cabeza e id midiendo la barrita de energía. No gastéis todos vuestros ahorros.



#### **OPEN BOX**

# A.WEGHTLIFTNG:

Snatch + Hang Snatch: 5 x (1+1) @70%+

Power Clean: 6 x 1 @75%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

## B. STRENGTH:

A) Stiff Legged Deadlift: 4 x 8 (RiR 2) Rest 3'

B1. Close Grip Bench press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1' B2. Barbell Bent Over Row: 4 x 12 (RiR 2) Rest 2'

C) 4 Rounds 6–8/side Back rack box step up (2 RIR) 4 Strict dip (1–2 RIR) 20m Arm over arm sled pull

D. 3 Rounds10-15 Goblet Spanish Squats8-12/side Kickstand DB RDL6-10 Reverse nordics



#### **OPEN BOX**

## C. WOD.

For time: 80 alt DB snatches (15/22.5 kg) 80 Sit-ups 80 lateral Burpees over the DB 800m Run

# D. ENDURANCE/HYBRID:

5 Rounds: 30 Goblet Squats (32/24kg) 15m Burpee Broad Jump 100m Farmer Carry 500m Run



# MUCHAS GRACIAS

