

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



QUEIRON CF

Semana 22 septiembre

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13
LUNES

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.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

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...).



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13
JUEVES

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...



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13
SÁBADO

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 barra de energía. No gastéis todos vuestros ahorros.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

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 Rounds

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 13

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



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 12

**MUCHAS
GRACIAS**

