

# PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Diciembre 2025



QUEIRON CF

Semana 22 diciembre

# PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Diciembre 2025

Por fin, después de 5 largos meses de programación, llega uno de los momentos importantes del año: el mes de RM.

¿Por qué es importante saber nuestras RM?

- Para empezar, porque es la única forma medible que tenemos de saber si lo que trabajamos da sus frutos.
- Para poder trabajar con los % de una manera mucho más eficiente durante el resto del año. A sabiendas de que todo es orientativo porque no todos los días nos encontramos igual.
- Dar al cuerpo un mes de "descanso" a nivel metabólico. Sabemos que los WOD os encantan, que la sensación de haberlo dado todo es lo que buscáis. Sin embargo, vuestra cuerpo (músculos, SNC e incluso la cabeza) necesita períodos de relax.
- Como entrenadores, nos encantaría que aprendierais a exigiros de diferentes maneras. No es la misma vía metabólica la que se trabaja en un WOD de 30', que en un WOD de 3' y mucho menos que en días pesados de fuerza. Vamos a intentar darle al cuerpo el mayor número de estímulos diferentes.

3, 2, 1... go!



QUEIRON CF

Semana 22 diciembre

dic 2025

# TEST WEEK 4

## LUNES



### PERSONAL RECORD

## Front Squat - 1RM

**TIPS:** Última semana de Test y, como siempre, buscaremos el peso máximo en un movimiento complicado cuando subimos pesos.

Si no tenemos ni idea de nuestros %, tomad como referencia los pesos movidos en meses anteriores. Calentad bien, haced caso y respetar las sensaciones del cuerpo y a ver hasta dónde llegamos.

Los que ya sabéis como va esto, huelga decirlo: tomad como referencia vuestra RM antigua, no la que queréis o creéis que tenéis



dic 2025  
**TEST WEEK 4**  
**MARTES**

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

## A. STRENGTH: Chin Ups

**5/5/3/3/3/1/1/1**

**TIPS:** primera parte centrada en buscar nuestra RM o un % muy alto de dominadas estrictas con agarre supino.

---

## WOD

**3 Rounds: (TC 12')**  
**21 Burpees to target**  
**15 Box jump overs (75/60 cm)**  
**9 Bar Muscle Up**

**TIPS:** WOD muy divertido, intentad mantener un ritmo desde la primera ronda. CUIDADO con los saltos a cajón, tiene que ser un reto más alto de lo normal, pero sin mataros a poder ser.



dic 2025

## TEST WEEK 4

# NOCHEBUENA

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
				

## WOD NAVIDAD

**Un año más, llegamos a las fechas más mágicas del año. El WOD de hoy va a ser muy divertido y retador, que para eso vais a llenar (por la noche) vuestras reservas de glucógeno.**

**Este año nos gustaría que, además de algún detalle navideño, os vistáis con una camiseta RETRO, por armonizar e ir todos elegantes.**

**Todo el equipo de Queiron Cf queremos deseáros una Feliz Navidad, y esperamos que paséis unos días increíbles en familia (o amigos). Para nosotros es un regalo poder aportaros algo en vuestro día a día y esperamos que así sea durante mucho tiempo.**

**Muchas gracias por la confianza que depositáis en nuestro equipo.**



dic 2025  
**TEST WEEK 4**  
**VIERNES**

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
█ █ █ █	█ █ █ █	█ █ █ █	█ █ █ █	█ █ █ █

**A. WEIGHTLIFTING: Power Clean&Jerk**  
**EMOM 12 X 1 65%**

**TIPS:** primera parte centrada en subir pesos e intentar llegar a nuestra RM, pero siempre dando prioridad a la técnica.

---

**WOD**

**3 Rounds (TC 16')**  
**30/22 Cal Bike**  
**15 Clean&Jerk (60/40)**  
**4 x 5m Handstand Walk**

**TIPS:** 3 ronditas que merecen la pena, y más después de las comilonas de estos días. El % de peso en la barra tiene que ser entre el 50-60% de nuestra RM. Si no puedes caminar 5m seguidos, cambia a Wall Walks.



dic 2025

## TEST WEEK 4

### SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### ENDURANCE

**4 Sets of 5' On : 90" Off**

**EMOM 5:**

**:35 max cal Ski**

**EMOM 5:**

**:40 max cal row**

**EMOM 5:**

**:45 max cal Ski**

**EMOM 5:**

**:50 max cal row**

**TIPS:** el endurance de esta semana sigue siendo post Navidad, así que optamos por unos buenos intervalos. En este caso, al ser menos descanso que trabajo, tendremos que cuidar el ritmo para no pasarnos.



dic 2025

## TEST WEEK 4

# OPEN BOX

### A. WEIGHTLIFTING:

**Slow Snatch: 5 x 1 @60%+**

**Slow Clean: 5 x 1 @65%+**

**Snatch Pull: 3 x 3 @110%+**

---

### B. STRENGTH:

#### A. Ev. 90" x 10 Rounds:

**1) Deadlift: 3 (RiR 1-2)**

**2) Bench Press: 2 (RiR 1)**

**B1. Push Press – 3 x 6-10 (RiR 2) rest 2'**

**B2. 1 Arm Ring Row- 3 x 5/side (RiR 2) rest 2'**

#### C. 3 Rounds

**8-12 Poliquin Step Down**

**8-12/side KB sidebends**

**8-12/side HalfKneeling Kb Bottom Up Press**

**8-12 TallKneeling Kb Halos**



dic 2025

## TEST WEEK 4

### OPEN BOX

#### C. WOD:

**Buy In: 15 Bar Muscle Up**

**3 Rounds:**

**3 Rope Climbs**

**7 Wall Walks**

**15 Dual Db Front Squat (22'5/15kg)**

**Cash Out: 15 Bar Muscle Up**

---

#### ENDURANCE / HYBRID:

**2 Rounds:**

**800m Run**

**60" Rest**

**15m Sled Push**

**15m Sled Pull**

**60" Rest**

**20kb Goblet Squat**

**500m Ski Erg**

**60" Rest**

**15m Burpee Broad Jump**

**15m Walking Lunges**

**60" Rest**

**800m Run**

**60" Rest**



dic 2025  
TEST WEEK 4

**FELIZ  
NAVIDAD**

