

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, vuestro cuerpo (músculos, SNC e incluso la cabeza) necesita periodos de relax.

- Como entrenadores, nos encantaría que aprendierais a exigirlos 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

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



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 rellenar (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 desearos una Feliz Navidad, y esperamos que paséis unos días increíbles en familia (o amigos). Para nosotros es un regalo poder aportar 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**

