

PROGRAMACIÓN
1er CICLO
ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 23 febrero

ENE-FEB-MAR
SEMANA 8
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Front Squat

5 x 5 @80%+

TIPS: día de fuerza. Seguimos con el ciclo de series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

ACCESORY WORK

3 Rounds:
6-8/side ATG split squats
6-8/side Poliquin
5 Seated Box Jumps

TIPS: trabajo a baja intensidad y por calidad, que no es lo mismo que tocarse los pies a dos manos. Vamos a centrarnos en movernos bien.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 8

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean

EMOM 12': 1 @ 65%+

TIPS: 1 cargada cada minuto para poder centrarnos en la técnica del movimiento.

WOD

4 Sets of 3' On : 1' Off

15 Box Jump Over

15 Toes to Bar

15/12 Row Cals

Max Squat Clean (60/40kg)+

+ After each round, increase the weight (10/5kg)

TIPS: El peso de la barra irá subiendo después de cada ronda, pero comienza en estos pesos si te suponen un 50-60% de tu RM.

El WOD son intervalos de alta intensidad, con un descanso de 1', por favor, no os inmoléis en la primera ronda que va a picar.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 8

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRONG DAY: Grip Destroyer

AMRAP 4':

Green Band & kb (24/16)

WOD

3 Rounds:

10 DB shoulder to OH (32'5/25kg)

20 SB Bear hug squat

30" SB bear hug hold

TIPS: WOD de fuerza (aaaah claro, por eso hoy pone "Strong" y no "Weak"), por llo que vamos a intentar buscar un estímulo de peso que no me permita hacer las reps fáciles.

Si la Db de 32'5 se os hace fácil: 1) enhorabuena, estáis muy fuertes 2) tenemos Db de 40 y 45 kg también.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 8
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

EMOM 30'

- 1) 200/160m Ski Erg
- 2) 8-12 Burpee Pull Up
- 3) Max meters Farmers Carry
- 4) 20/15 cal Bike
- 5) Rest

TIPS: intervalos cortos de “alta intensidad”, teniendo el intervalo del farmer carry y el descanso para bajar un poco pulsaciones.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 8

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



OPEN GAMES 26.1

Comienza, un año más, las tres semanas más divertidas del año. Llegan los Open.

3 viernes seguidos haciendo un WOD que nos mandarán desde USA (con Andoni como testigo de primera mano).

Hasta el jueves a las 20:00 no sabremos que prueba nos espera, pero os recomendamos encarecidamente hacerlos y apuntaros, porque lo vivimos en el Box con un ambiente brutal.

Podéis apuntaros (y os dan 20€ de descuento en Velites) en:

<https://games.crossfit.com/open/registration>



ENE-FEB-MAR
SEMANA 8
SÁBADO

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Chin Ups

5 x 5 @ AHFA

TIPS: primera parte centrada en el trabajo de fuerza de tracción vertical, en este caso con agarre supino.

WOD

Every 4' x 4 Sets
400m Run
18 Bar Muscle Up

TIPS: WOD de resistencia muscular con gimnásticos de nivel alto. Por lo que cogeremos el ejercicio más avanzado que tengamos de tracción e intentaremos hacer las reps máximas en 3 sets (o hasta llegar a 18).



ENE-FEB-MAR

SEMANA 8

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Halting Snatch: 4 x 2 @65%+

Jerk: 5 x 3 @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. EMOM 10':

1) Strict Press x 2 (RiR 1)

2) Deadlift x 1 (RiR 1)

B1. Dual Db Bench Press: 4 x 10-12 Rest 1'

B2. Strict Chin Ups: 4 x Max Reps (RiR 2) Rest 2'

C. 3 Rounds:

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



ENE-FEB-MAR

SEMANA 8

OPEN BOX

C. WOD:

5 Rounds:

12 Dual Db Bench Press (25/17'5kg)

15 GHD Sit Ups

then,

5 Rounds:

15 HSPU

15m Suitcase Walking Lunges

D. ENDURANCE/HYBRID:

3 Rounds:

400m Ski Erg

10m Burpee Broad Jump

50m Farmers Carry

20 Kb Swing

20m Walking Lunges

400m Row Erg



ENE-FEB-MAR
SEMANA 8

**MUCHAS
GRACIAS**

