

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



QUEIRON CF

Semana 24 agosto

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 9
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Strict Ring Dips

5 x 5 @AHFA

TIPS: día de fuerza GIMNÁSTICA de empuje vertical. Trabajaremos en anillas con un peso/goma que nos suponga un reto, pero que nos deje realizar todas las repes.

WOD

AMRAP 10':

15 Dual Db Bench Press (22'5/15kg)

20m Single-arm overhead DB carry, right

20m Single-arm overhead DB carry, left

15 V-Ups

TIPS: hoy, en mierdas que se le ocurren a Coach Mike, vamos a trabajar la resistencia muscular del pectoral, pero dándole un poquito de trabajo de estabilización de hombro justo después. Diversión a raudales, vamos.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 9

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER ENDURANCE

For time: (TC 40')

400m Run

80m Burpee Broad Jump

400m Run

160m SandBag Carry (70/45kg)

400m Run

1000/900m Ski Erg

400m Run

100m Walking Lunges

400m Run

12 Rope Climb

TIPS: trabajo por parejas, muy similar a una prueba híbrida. La carrera la trabajamos juntos, pero lo demás es a repartir (pensado para que sea al 50%, dejad jugar a vuestros compañeros).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 9

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

EMOM 12': 1@ 65%+

TIPS: día de arrancada de fuerza. Importante el primer tirón, para que cuando seáis explosivos en el segundo, la barra coja trayectoria en línea recta y subáis los kilos como si no pesaran.

WOD

4 Rounds: (TC 15')

12 Power Snatch (45/30kg)

18/14 Bike Cals

TIPS: trabajo de alta intensidad. Una bici y una barra, ¿se os ocurre mejor combinación?

El peso de hoy tiene que ser ligero, permitirnos trabajar casi sin soltar la barra (45-50% de RM).



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 9
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

BARBARA ANN

5 Rounds, each for time, of:

20 HSPU

30 Deadlifts (61/43 kg)

40 Sit-ups

50 Double-unders

Rest 3' bw / rounds.

TIPS: VOLVEMOS a los días con nombrecitos... En este caso, un entrenamiento de resistencia muscular, sobre todo de hombros. El peso de la barra tiene que ser muy ligero (30-40% de vuestra RM).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 9

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Front Squat

5 x 5 @80%+

TIPS: día de fuerza. Segundo mes del ciclo: 5 reps de sentadilla frontal. Cuidado con mantener una buena posición de core, codos bien arriba y bajar controlando.

ACCESORY WORK

3 Rounds

8-12/side Poliquin step down

8-12/side DB Bird dog row

8-12/side Half-kneeling KB bottoms up press

8-12 Tall-kneeling KB halos

TIPS: trabajo de CALIDAD después de un día pesado. Vamos a trabajar bien esas subidas a cajón y complementar con un poco de core y hombros.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 9
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

A. 4 Rounds, Ev 2':

10 Burpees over DB

8 C2B

6 Dual DB thrusters (22'5/15)

- Rest 2' (Bike Easy Pace) -

B. 4 Rounds, Ev 2':

6 Dual DB thrusters

8 C2B

10 Burpees over the Bar

TIPS: entrenamiento interválico de intensidad media/alta. El peso de las mancuernas tiene que permitirnos realizar las reps seguidas.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 9

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Halting Snatch: 4 x 1 @60%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 5 Rounds:

2 Back Squat (2" pause)

6+6 Side Plank with Hip Abduction

B. EMOM 15':

1.3 Push Press

2.30" MedBall ISO ADD

3.2 Seated High Box Jump

C. 3 Rounds:

10/side Poliquin

12-15 Biceps Curl

12-15 Rear Delt



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 9

OPEN BOX

C. WOD:

A. TEST: 50 Burpee Box Jump Over

**B. 4 Sets of 2' ON : 45" OFF
50/42 Cals Bike Erg**

D. HYBRID ATHLETES:

3 Rounds:

800m Run

20m Sled Pull

800m Run

20m Burpee Broad Jump

3' Rest bw/ Rounds



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 9

**MUCHAS
GRACIAS**

