

PROGRAMACIÓN

2º CICLO

JUL-AGO-SEPT-OCT-NOV



QUEIRON CF

Semana 25 agosto

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Front Squat

5 x 5 @80%+

TIPS: último día de fuerza del mes. Como siempre, priorizaremos la técnica y la velocidad en el movimiento.

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 a baja intensidad, por calidad, para compensar el trabajo de fuerza anterior.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER WOD

For time:

20 synchronized burpees

20 rope climbs

20 synchronized burpees

20 wall walks

20 synchronized burpees

20 muscle-ups

TIPS: trabajo por parejas con un componente gimnástico de nivel alto. Por ello, todas las repeticiones de dichos elementos los realizaremos en modo relevos, y siempre atendiendo a las posibles adaptaciones de los coaches.

Los burpees los haremos sincronizados. Un WOD que puede ser de ritmo alto, pero siempre manteniendo la compostura.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Split Jerk

EMOM 12' x 1 @65%+

TIPS: trabajo jerk. Trabajo técnico, no subiremos peso si no hacemos repeticiones buenas.

WOD

6 Rounds: (TC 15')

8 Toes to Bar

10 DB hang clean and jerks (15/22.5 kg)

200m Run

TIPS: día de capacidad de trabajo, manteniendo un ritmo alto, pero sostenible, durante todo el minuto. El trabajo de mancuernas se realizará 5 reps con un brazo y luego 5 con el otro, no alternando.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

4 Sets of 5' EMOM : 1' Rest

A1. 30" max Front Squat (20 / 15kg)

A2. 40" max Double Unders

A3. 45" max calorie Bike

A4. 50" max calorie row

TIPS: entrenamiento interválico. A medida que los ejercicios son más de cardio y menos de resistencia muscular, vamos subiendo el tiempo de trabajo.

El peso en las sentadillas debería ser entre un 15-20% de nuestra RM, algo ligero pero que acabemos notando.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Ring Dips

5 x 5 @AHAP

TIPS: trabajo de fuerza de empuje vertical, en este caso desde anillas. Fundamental para poder realizar gimnásticos más complicados.

WOD

4 Sets of: 3'30" On : 2'30" Off

25/20 Cal Row

Then, AMRAP:

10/8 Ski Erg

15 Push Ups

TIPS: trabajo de alta intensidad. Deberíamos poder mantener el ritmo en las 4 rondas. Si no somos capaces de realizar 3-4 reps de las flexiones seguidas, bajamos rodillas al suelo para poder aguantar el ritmo.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

A. 4 Rounds, Ev 2':

10 Burpees over the Bar

8 Power Snatch (43/30kg)

6 OHS

- Rest 2' (Bike Easy Pace) -

B. 4 Rounds, Ev 2':

6 OHS

8 Power Snatch

10 Burpees over the Bar

TIPS: vamos a por un sábado de intervalos cortos, pero de alta intensidad. Se trata de meter una ronda de lo prescrito en menos de los 2' de trabajo, y poder descansar hasta el siguiente. La arrancada tiene que ser ligero (45-50% RM)



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 5 x 2 @70%+

Clean + Hang Clean: 6 x (1+1) @75%+

Snatch High Pull: 4 x 3 @90%+

B. STRENGTH:

A) Deadlift

5 @ 76–80%

4 @ 78–84%

3 @ 82–86%

3 @ 86+%

B) Bench press – 5 x 3–5 @ 82+%

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 GHD Hip extensions

8-12/side KB sidebends

6-10 Reverse nordics



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

Handstand walk (15.2 m)

100 air squats

Handstand walk (15.2 m)

75 air squats

Handstand walk (15.2 m)

50 air squats

Handstand walk (15.2 m)

25 air squats

D. ENDURANCE/HYBRID:

5 Rounds:

30m Farmers Carry

100m Run

15" Rest

30m Farmers Carry

200m Run

30" Rest

30m Farmers Carry

300m Run

45" Rest



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 09

**MUCHAS
GRACIAS**

