

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



**QUEIRON CF**

Semana 26 enero

ENE-FEB-MAR

SEMANA 4

**LUNES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. SKILLS: Toes to Bar

**TIPS:** primera parte dedicada a trabajar la técnica (y calentar bien) de los toes to bar y sucedáneos. Es importante esta parte, ya sea para mejorar o para calentar bien.

---

## WOD

**2 Rounds: (TC 24')**

**50/40 Cal row**

**40 Burpees to target**

**30 Toes to bar**

**TIPS:** WOD muy de capacidad de trabajo. Fundamental saber cuál es el ritmo en burpees y no quemaros en los primeros 30 toes to bar.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 4

**MARTES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Strict Ring Dips

**5 x 6 @AHAFA**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Comenzamos con la empuje vertical desde la posición de soporte en anillas.

WOD

**EMOM 12':**

**1) 4-8 Ring Muscle Up**

**2) 30m Dual Kb Front Rach Carry (32/24kg)**

**TIPS:** día de trabajar esos gimnásticos que se nos resisten. Buscad un número de repeticiones que seáis capaces de mantener, teniendo en cuenta que el trabajo con la kb os va a quitar mucha energía.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 4

## MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## ENDURANCE

**For time: (TC 45')**

**80-60-40-20-10(cal) Row**

**72-54-36-18-9 (cal) SkiErg**

**60-45-30-15-5 (cal) Air bike**

**800-600-400-200-100m Run**

**TIPS:** entrenamiento largo de trabajo extensivo. Buscamos,, como siempre que son entrenamientos largos, encontrar un ritmo sostenible desde el comienzo, que luego podremos ir aumentando muy poco a poco a medida que las reps vayan bajando.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 4

**JUEVES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Front Squat

**5 x 6 @78%+**

**TIPS:** día de fuerza. Comenzamos un nuevo ciclo con series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

---

## ACCESORY WORK

**4 Rounds: (If you go I go)**  
**30-45" Weighted Back Extension**  
**30-45" Wallball throw Hollow Hold**

**TIPS:** trabajo por parejas de compensación. Centrados en el core: abdomineisers y lumbareisers/culeirsers.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 4

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. WEIGHTLIFTING: Clean&Jerk

**Ev 2' x 9: 3-3-3 / 2-2-2 / 1-1-1 @ 65% +**

**TIPS:** día de Dos Tiempos. Las 3 primeras rondas haremos 3 reps. En las 3 siguientes 2 y en las 3 últimas 1 rep. Obvio, subiendo peso.

---

## WOD

**7 Rounds (TC 12')**  
**7 deadlifts (70 / 47 kg)**  
**5 hang power cleans**  
**3 bar muscle-ups**

**TIPS:** día de apretar los dientes e intentar mantener un ritmo incómodo durante todo el WOD. El peso de la barra NO puede sobre pasar el 65-70% de nuestra RM.



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 4  
**SÁBADO**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## INTERVALS WOD

**4 Intervals (2' Rest)**

**7 Wall Climb**

**20/15 Echo cals**

**14 Db Snatch (25/17'5kg)**

**TIPS:** entrenamiento de intervalos muy intensos y de no mucha duración. A priori, el trabajo debe rondar los 3', 3' y medio. Los Wall Climb no deberían costarnos más de 90" y la mancuerna escoged un peso que os permita realizar todas las repeticiones seguidas (que NO SENCILLAS).



# OPEN BOX

## A. WEIGHTLIFTING:

**Power Snatch: 4 x 2 @65%**

**High Hang Clean: 5 x 1 @75%**

**Clean Pull: 4 x 3 @110%+**

---

## B. STRENGTH:

**A. Every 4' x 5 Sets:**

**A1. 3 Deadlift (Drop & Go) (RiR 1)**

**A2. 8 Banded Hip Thrust**

**B1. Push Press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'**

**B2. Pendlay Row: 4 x 6-8 (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 4

## OPEN BOX

### C. WOD:

**3 Sets of 3' On : 1' Off**

**25 Toes to Bar**

**22 Wallball Shots**

**Max Alt Db Snatch (25/17'5kg)**

---

### D. ENDURANCE/HYBRID:

**For time:**

**400m Run**

**500m Ski erg**

**400m Run**

**25m Sled Push**

**400m Run**

**40m Burpee Broad Jump**

**400m Run**

**25m Sled Pull**

**400m Run**

**500m Row erg**

**400m Run**

**100m Farmers Carry**

**400m Run**

**50m Walking Lunges**

**400m Run**

**50 WallBall Shots**

**400m Run**



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 4

**MUCHAS  
GRACIAS**

