

PROGRAMACIÓN 1er CICLO

ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 26 enero

ENE-FEB-MAR
SEMANA 4
LUNES



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 quemarlos 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).



ENE-FEB-MAR
SEMANA 4

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**

