

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



QUEIRON CF

Semana 26 octubre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Ring Dips

5 x 3 @AHAFA

TIPS: día de fuerza. Empuje vertical desde el soporte de las anillas. Un ejercicio fundamental de fuerza de pectoral y triceps, y que viene muy bien para poder mejorar los gimnásticos.

WOD

5 Rounds: (TC 12')

10 Ring Dips

10m Front Rack Walking Lunges

(50/35kg)

TIPS: trabajo de intensidad media/alta. Intentad no quemaros en los fondos en las primeras dos rondas, y no subestiméis el desgaste de la posición de rack.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

6 Rounds: (TC 20')

18/15 Row Cal

6 SB Clean

8 Burpee Shuttle Run

TIPS: trabajo medio/largo, mezclando un par de ejercicios más de cardio y uno de fuerza (el saco/bola tiene que ser pesado).

Coged ritmo medio y sostenible desde el comienzo.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

20 Rounds: (TC 25')
25 Double Unders
7 Burpees

***Ev. 8' starting at 00:00,
complete a 500m row.**

TIPS: trabajo cardio de larga duración. Con un componente técnico que puede dificultar, como es la comba y sus malditos dobles.

Coged un ritmo medio e id haciendo, como nos gusta decir: capacidad de trabajo (aunque al padre de Seno le lleve a equívoco).



OCT-NOV-DIC

SEMANA 18

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean & Jerk

Ev 2' x 6: (2+1) @ 65%+

TIPS: trabajo de Dos Tiempos. Buscamos consistencia en las dos cargadas, intentando llegar al Jerk enteros para poder ser técnicos.

“GRACE”

For time (TC 7')

30 C&J (61/43kg)

TIPS: una Nasty Girl para terminar la semana laboral.

Un sprint: 30 repeticiones de una barra que no nos tiene que pesar mucho (50-55% de nuestra RM). No tiene mucho misterio: coge la barra y a seguir.



OCT-NOV-DIC

SEMANA 18

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STAMINA: HandStand Hold

10 Sets:

20" Handstand Hold

10" Rest

WOD

For time: (TC 15')

800m Run

60 C2B

800m Run

TIPS: todo el trabajo de hoy depende de la intensidad que le metáis a los Chest to Bar. Si os pasáis con el ritmo de carrera, o haciendo un primer tirón muy largo de dominadas, corréis el riesgo de acabar pidiendo la hora y haciendo series muy cortas y con mucho descanso.

Las últimas dos vueltas a lo que tengáis.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

3 position Snatch : 4 x (1+1+1) @60%+

Power Clean & Push Press: 5 x 1 @60%+

Snatch High Pull: 4 x 3 @95%+

B. STRENGTH:

A. Every 3' x 5 Sets:
10" Max Sprint Bike
Rest 20"
4 Deadlift (RiR 2)

B. 4 Rounds:
6 Bench Press (RiR 1)
Rest 20"
5-7 Strict Pull Ups (RiR 2)

C. 3 Rounds:
8/side Db B Stance Hip Thrust
8/side CrossBody Dead Bug
5/side Step Up (carga contralateral)



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

OPEN BOX

C. WOD:

4 Rounds:

18/15 Bike Erg Cals

16 GHD Sit Ups

14 Bar Facing Burpees

12 Dual DB Box Step Over

D. HYBRID ATHLETES:

4 Rounds: (TC 30')

800m Run

20 Kb SDHP (32/24kg)

20 Wallball Shots

- **Rest 1' Bw/ Rounds**



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

**MUCHAS
GRACIAS**

