

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



QUEIRON CF

Semana 27 julio

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 5
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN
■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

EMOM 10': 1 @ 65%+

TIPS: día de arrancada de fuerza. Vamos a centrarnos en estirarnos bien y con mucha explosividad.

WOD

AMRAP 14':
6 Power Snatch (70/50kg)
6 Shuttle Run
12 Burpees over the line

TIPS: trabajo de alta intensidad y para trabajar el ciclo de la barra. El peso no puede suponer más de un 75% de nuestra RM. No os durmáis en la parte más cardio, intentad mantener un ritmo sostenible que os permita salir directos a la barra.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 5

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Ring Dips

5 x 6 @AHAFA

TIPS: terminamos el mes con el último ejercicio para realizar en fuerza. Empuje vertical desde el soporte de las anillas.

WOD

**5 Rounds: (TC 12')
24 Double Unders
12 Toes to Bar
4 Ring Muscle Up**

TIPS: trabajo de alta intensidad y con mucho componente gimnástico. Buen día para coger un ritmo incómodo y poder mantenerlo. Cuidado con la zona media, que al estar cansada por los T2B va a dificultar las anillas.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 5

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

LYNDA

For time: (TC 30')

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

1.5 x bodyweight deadlift

1 x bodyweight bench press

.75 x bodyweight squat clean

TIPS: entrenamiento mítico de CrossFit, combinando dos ejercicios de fuerza, con uno de halterofilia. El peso en la barra, a priori, dependerá de vuestro peso corporal, pero siempre con pesos que nos permitan hacer, al menos 4-5 reps.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 5
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

For time: (TC 30')

1000m Row

2500m Bike

1000m Ski

1200m Run

TIPS: trabajo extensivo de los 4 ejercicios monoestructurales. Hoy toca aprender a tener cabeza, porque al ser un entrenamiento largo el ritmo con el que comencéis puede ser una twampa.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 5

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

AMRAP 20':

5 Chest to Bar

10 Deficit Push Ups

15 Goblet Squat (32/16kg)

TIPS: hemos cogido el “Cindy” y hemos pensado que era demasiado sencillo para vosotros, así que lo hemos mejorado un poquito.

La idea es la misma, trabajar la resistencia muscular de ejercicios “sencillos” pero que vamos a notar muy demandantes.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 5
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER WOD

For Time: (TC 20')

Buy in: 400m Synch Run

then, 8 Rounds Relay

12 Dual DB Deadlift (22'5/15kg)

9 Dual DB Front Squat

6 Dual DB Sh2OH

Cash Out: 400m Synch Run

TIPS: después de correr la pareja a la vez, todas las rondas a repartir. Es obligatorio realizar una ronda seguida antes de poder dar el cambio. El peso debería dejarnos realizar la ronda seguida.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 5

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch + Sn Balance: 4 x 1 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (3+1) @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Ev. 3' x 5 Sets:

- 1) 4 Back Squats (RiR 1)
- 2) 8/side Heavy Db Row
- 3) 10m Heavy Farmer Carry

B. 4 Rounds:

B1. Shoulder Press x 6 @70%+

B2. Lean Away Pull Up on Bar x 6

C. 4 Rounds:

C1. Russian Twist x 20

C2. 15 Db Biceps Curl

C3. Medball Hamstring Curl x 15

c4. Pallof Press x 10/side



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 5

OPEN BOX

C. WOD:

For time:

14-13-12-11-10-11-12-13-14

Toes to Bar

Skierg Cals*

***Every 2', starting at 00:00 -
10 Push Jerks (50 / 35kg)**

D. HYBRID ATHLETES:

For time:

3 Rounds:

400m Run

20 Burpee Broad Jump

REST 2'

3 Rounds:

400m Row

100m Farmers Carry (24 / 16kg)

REST 2'

3 Rounds:

400m Ski

15m Sled Pull



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 5

**MUCHAS
GRACIAS**

