

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



QUEIRON CF

Semana 27 octubre

OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Snatch Complex

Every 2' x 8: (2+1) @70%+

TIPS: trabajo de arrancada: dos pesos muertos con agarre de snatch y un snatch.

THE WODNIES

For time: (couples)
100 Cal Echo Bike
75 Snatch (60/40kg)
100 Toes to Bar

TIPS: día de trabajo por parejas. Todo a repartir como buenamente veáis. Podéis ir haciendo las repeticiones en el orden que queráis, pero sin hacer “twuampas”.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Ring Dips

5 x 3 @AHAP

TIPS: trabajo de fuerza de empuje vertical, desde el soporte de las anillas. Trabajo fundamental para la mejora en gimnásticos más avanzados.

WOD

For Time: (TC 14')

15 Devil Press (2x22'5/15kg)

30 Ring Dips

800m Run

TIPS: trabajo de mucha exigencia. El resultado dependerá de lo que queráis apretaros en cada uno de los ejercicios. No vais a tener mucha interferencia entre ellos, por lo que podréis empujar un poquito más de lo que parece.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: OHS

5 x 3 @90%+ (of Snatch)

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

ACCESORY WORK

AMRAP 10:

10 C2B

20m Walking Lunges (22'5/15kg)

TIPS: trabajo de resistencia muscular. Al ser sólo dos ejercicios, tendréis que medir bien los ritmos, sobre todo en las dominadas.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

EMOM 28':

1) Max Ski Erg Cal

2) Rest

3) Max Row Erg Cal

4) Rest

TIPS: entrenamiento de tolerancia láctica. Intentemos coger un ritmo alto, pero sostenible. Como referencia, a aquellos que son buenos en las máquinas, deberían estar en 25/20 cal en el ski, y 28/23 en el remo. No os vengáis muy arriba en las dos primeras rondas, que os conocemos...



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD

For Time: (TC 20')

21-15-9

Hang Power Clean (70 / 50kg)

Burpee Facing the Bar

Shoulder to Overhead

Box Jump Over

TIPS: trabajo de alta intensidad. El peso de la barra debería permitiros hacer, al menos, 5 repeticiones de cada ejercicio. Como mucho, un 60-65% de nuestra RM de C&J.

Es un WOD en el que hay que moverse bien, y mantener la capacidad de trabajo.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STAMINA: Handstand Hold

10 Sets: 20" HS Hold : 10" Rest

TIPS: trabajo de resistencia desde la posición de pino. Ale, ahí lo dejo.

WOD

Every 5' for 3 sets:

100m KB suitcase carry (24/32 kg)

100 double-unders

30 Russian KB swings

Accumulate max plank hold in the remaining time

TIPS: día de mucho trabajo de la zona media, con el paso del maletín, los swings y la plancha. El resultado es el tiempo acumulado en plancha.



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch: 4 x 2 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (2+1) @75%+

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A) Back Squat: 4 x 8 (RiR 2) Rest 3'

B1. Bench press: 4 x 6 @ 70-78% Rest 1'

B2. Barbell Bent Over Row: 4 x 12 (RiR 2) Rest 2'

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 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

OPEN BOX

C. WOD:

Every 3' x 4 Sets:
15/12 Echo Bike Cals
8 Slamball Clean
9 Bar Muscle Up
Max Burpee Box Jump

D. ENDURANCE/HYBRID:

2 Rounds:
1000m Row
1000m Ski
1000m Run
100m Farmers Carry
50 Wallball Shots
25m Sled Pull



OCT-NOV-DIC
SEMANA 18

**MUCHAS
GRACIAS**

