

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



QUEIRON CF

Semana 28 julio

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05
LUNES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: OHS

5 x 6 @75%+

TIPS: primer mes del ciclo de fuerza, comenzamos trabajando a 6 reps. Para este movimiento, usaremos el Snatch como referencia.

WOD

5 Rounds: (TC 15')
200m Run
5 OHS (80/60kg)

TIPS: trabajo de intensidad, el peso de la barra debería ser pesado, pero dejarnos realizar las 5 repes seguidas.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Ring Dips

5 x 6 @AHAP

TIPS: trabajo de fuerza de empuje vertical, pero con agarre en anillas.

WOD

AMRAP 9':

30 Double Unders

3 Devil Press (2 x 22'5/15kg)

TIPS: trabajo de alta intensidad. Deberíamos realizar los devil press seguidos, y poder mantener los 9' de intensidad.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

MIÉRCOLES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

EMOM 10': 1 @ 65%+

TIPS: trabajo de arrancada de fuerza. Trabajo técnico, no subiremos peso si no hacemos repeticiones buenas.

WOD

EMOM 12'

- 1) 5 Power Snatch (TnG) @ AHAFA**
- 2) 1-2 Seated Legless Rope Climb**

TIPS: trabajo en el que priorizaremos la técnica, pero hoy es un día en el que podréis apretaros en el peso (70-75% más o menos). En la cuerda, adaptaremos al ejercicio que podamos realizar y nos suponga un reto.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



THURSDAY TEAMS

WOD

AMRAP 20':

10 Worm Thrusters

15 Sync Burpees over worm

10 Sync Chest 2 Bar

TIPS: vuelven los entrenamientos por equipos, en este caso de 4 (a no ser que el gusano nos pida meter más gente). El trabajo será sincronizado en todo momento.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

For time: (TC 30')

1000m Row

1200m Run

1000m Ski

1200m Run

TIPS: entrenamiento de duración larga. El tiempo en las máquinas no debería ser mayor a 5-6', y el de la carrera entre 5-10'. Coged un ritmo sostenible e intentad mantenerlo.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVALS WOD

A1. AMRAP 2

15/12 (cal) Air bike

12 DB Snatches, alt @ 22.5/15kg

9 Hand release push-ups

– Rest 1:00 before A2 –

A2. AMRAP 2

5 Wall walks

10 DB C&J alt

15 DB Box step-ups

– Rest 2:00 before A1 –

TIPS: trabajo interválico. Realizaremos 4 rondas de cada AMRAP, con un ratio de trabajo descanso de 2:1. Al ser tiempos cortos, nos permitirá darle intensidad.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Slow Snatch: 5 x 2 @60%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @75%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

**A. Front Squat: Build a Heavy 6 (75-78%)
Then, 2 x 6-10 @85-80% of H6**

**B1. Push press – rest 2' Build to heavy 6
2-3 x 6-10 @ 85%H6**

**B2. Strict Chin-up, rest 2' Build to heavy 6
2-3 x 6-10 @ 85%H6**

C1. Inclined bench press – 4 x 8-12 @ 2 RIR, rest 1'

C2. Wide Grip row – 4 x 8-12/side @ 2 RIR, rest 2'

D. 3 Rounds

10-15 GHD Hip extensions

8-12/side KB sidebends

6-10 Reverse nordics



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

OPEN BOX

C. WOD:

6 rounds for time:

250m Row

12 Hang Squat Cleans (29/43 kg)

12 Burpees over Rower

D. ENDURANCE/HYBRID:

3 Rounds:

10 Goblet Squat (24/16kg)

250m Ski

30" Rest

10 Push ups

10m Sled Push

300m Run

30" Rest

10 Kb Deadlift

10m Burpee Broad Jump

250m Row

30" Rest



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 05

**MUCHAS
GRACIAS**

