

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



QUEIRON CF

Semana 28 septiembre

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 14

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

3 Rounds: (TC 30')

600m Run

Rest 1'

400m Run

Rest 1'

200m Run

Rest 1'

TIPS: trabajo interválico de carrera. El tiempo de trabajo es mayor que el de descanso, así que, pese a ser intervalos, no podremos plantearlo como trabajo de alta intensidad.

Intentad buscar un ritmo de carrera medio/alto, para los que sabéis de ritmos, aguantar el ritmo que llevaríais en 1k e id mejorándolo un poquito en cada bajada de metros.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 14

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Pull Ups

5 x 3 @AHAFA

TIPS: trabajo de tracción vertical, esta semana ya a 3 repeticiones, se acerca el mes de RM.

WOD

3 Rounds (TC 15')

10 Shoulder to Overhead (60 / 40kg)

15 pull ups

400m run

TIPS: entrenamiento de CrossFit puro: barra con peso, gimnásticos y ejercicio monoestructural. Aguuuuusto.

Capacidad de trabajo con unos pesos que deberían permitirnos, si no ir unbroken, al menos partir una vez (50-60% del Jerk).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 14

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Clean Complex

Ev 2' x 7: (1+1+1) @ 65%

**Clean Pull +
Hang Clean +
Clean**

WOD

Ev. 3' x 5 Rounds: AFAP

60 Double Unders

12/9 Cal Cike

5 Power Clean (80/55kg)

TIPS: trabajo de muy alta intensidad, hoy toca pensar en el WOD como una ronda muy rápida e intentar que el tiempo no baje más de un 10% en las siguientes rondas.

El peso en barra tiene que ser medio pesado, que nos permita ir sin pensarnos mucho cada levantamiento (70-75% de la RM)



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 14
JUEVES

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. STRENGTH: Back Squat

5 x 3 @84%+

TIPS: día de fuerza. Cuarto mes del ciclo: 3 reps de sentadilla trasera. Cuidado con mantener una buena posición de core, no todo vale a la hora de hacer fuerza.

ACCESORY WORK

3 Rounds:

8-10/side 1 Leg Deadlift

15-20 Calves/Tibialis

6-8/side ATG Lunges

40" Hollow Hold

TIPS: trabajo de intensidad baja. Vamos a mantener una buena técnica y trabajar ejercicios accesorios para complementar el trabajo de fuerza de la primera parte.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 14

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



FRIDAY TEAMS

For time: (TC 30')

1200m Row

50 Sync T2B (1 Rest)

25 Sync Dual DB Devil Clean

50 Sync Box Jump Over

1200m Row

TIPS: WOD pensado para equipos de 4 personas. El trabajo del remo es a repartir entre todos, y lo demás sincronizado. Los T2B habrá un atleta que pueda descansar mientras los demás trabajan.

Cuidado con coger un ritmo muy alto desde el principio, es divertido pero se puede poner feo.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 14

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. SKILLS: Bar Muscle Up

TIPS: día de técnica como primera parte de “preparación” para el WOD. Si ya dominas este ejercicio, úsalo para llegar caliente y preparado para reventar el WOD.

WOD

AMRAP 16':

1 Deadlift (140 / 100kg)

1 Bar Muscle Up

2 Deadlift

2 Bar Muscle Up

3 Deadlift

3 Bar Muscle Up

TIPS: trabajo de intensidad media. Vamos a con un peso incómodo en el peso muerto (75-80% de la RM) por lo que no vamos a poder meterle tanta intensidad como quisieramos.

Si te salen los BMU de vez en cuando, o aún no enlazas, hoy puede ser un gran día, plántate así. Aprovecharlo o que pase de largo depende en parte de ti.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch : 4 x 2 @70%+

Clean & Jerk: 5 x 1 @70%+

Snatch High Pull: 4 x 3 @95%+

B. STRENGTH:

A. 4 Rounds:

20" Front Squat ISO Hold 90° (50% RM)

Rest 15"

4 Front Squat (RiR 2)

Rest 20"

4 High Box Jump

B. 5 Rounds:

5-8 Deficit Strict HSPU (RiR 2)

20" Rest

10m HSW

20" Rest

8-12 Strict C2B

C. EMOM 15':

1) 40" Dual Kb seated Oblique

2) 20" /side Copenhagen Hold

3) 10 Medball Hamstring Curl



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 14

OPEN BOX

C. WOD:

AMRAP 8':

12/9 Cal Row

6 Squat Snatch (50/35kg)

6 Bar Muscle Up

REST 3'

Ev. 2' x 4 Sets

4 Deadlift (120/90kg)

8 SB Lunges

10/8 Cal Echo

D. HYBRID ATHLETES:

3 Rounds: (TC 30')

500m Run

500/450m Row

20 WallBall Shots

100m Farmer Carry

20m Walking Lunges



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 14

**MUCHAS
GRACIAS**

