

PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Diciembre 2025



QUEIRON CF

Semana 29 diciembre

PROGRAMACIÓN TEST MONTH

Diciembre 2025

Por fin, después de 5 largos meses de programación, llega uno de los momentos importantes del año: el mes de RM.

¿Por qué es importante saber nuestras RM?

- Para empezar, porque es la única forma medible que tenemos de saber si lo que trabajamos da sus frutos.

- Para poder trabajar con los % de una manera mucho más eficiente durante el resto del año. A sabiendas de que todo es orientativo porque no todos los días nos encontramos igual.

- Dar al cuerpo un mes de "descanso" a nivel metabólico. Sabemos que los WOD os encantan, que la sensación de haberlo dado todo es lo que buscáis. Sin embargo, vuestro cuerpo (músculos, SNC e incluso la cabeza) necesita periodos de relax.

- Como entrenadores, nos encantaría que aprendierais a exigirlos de diferentes maneras. No es la misma vía metabólica la que se trabaja en un WOD de 30', que en un WOD de 3' y mucho menos que en días pesados de fuerza. Vamos a intentar darle al cuerpo el mayor número de estímulos diferentes.

3, 2, 1... go!



QUEIRON CF

Semana 29 diciembre

dic 2025

TEST WEEK 5

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

FRAN

For time: (tc 10')

21/15/9

Thrusters (43/29)

Pull Ups

TIPS: última semana de Test metabólico con nuestro siempre querido y odiado Fran. Un entrenamiento de capacidad de trabajo total y absoluto. Si dominas los pesos y las dominadas, sólo toca sufrir y apretarte porque es un sprint.

Si el peso supone más del 45-50% de tu RM de Clean&Jerk, adapta, al igual que las dominadas. El estímulo, por Dios, el estímulo.



dic 2025

TEST WEEK 5

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

4 Sets of 4' On : 3' Off

40/30 Cal Row

20/15 Cal Bike

Max Double Unders

TIPS: entrenamiento intervalos medio/largos. El ratio trabajo:descanso va a ser casi de 1:1, pero no os confiéis porque es un entrenamiento que os va a ir quitando energía de escalón alto en escalón alto.



dic 2025

TEST WEEK 5

NOCHEVIEJA

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



WOD AÑO NUEVO

Un año más, llegamos a las fechas más mágicas del año. El WOD de hoy va a ser por parejas; muy divertido y retador, que para eso vais a rellenar (por la noche) vuestras reservas de glucógeno.

Todo el equipo de Queiron Cf queremos desearos un feliz comienzo de año, y esperamos que paséis una noche increíbles en familia (o amigos). Para nosotros es un regalo poder aportar algo en vuestro día a día y esperamos que así sea durante mucho tiempo.

Muchas gracias por la confianza que depositáis en nuestro equipo.



dic 2025

TEST WEEK 5

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

Open Games 23.1

AMRAP 14:

60-cal row

50 toes-to-bars

40 wall-ball shots

30 cleans (61/43)

20 ring muscle-ups

TIPS: comenzamos el año ya mirando a finales de febrero y los Open Games (ya os explicará Itsaso qué es con detalle), rememorando uno de los WOD más divertidos que se han hecho a lo largo de estos años.



dic 2025

TEST WEEK 5

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Split Jerk

Ev. 90" x 8: 1 @ 65%

TIPS: trabajo de empuje. Vamos a centrarnos en realizar un buen Jerk y subir peso si la técnica nos lo permite.

WOD

4 Rounds (TC 15')

10 Shoulder to OH (60/40)

10 Burpees Over Bar

30m SB bear hug carry (70/45)

TIPS: día de trabajo metabólico. Un WOD de resistencia muscular en los hombros y en zona media. Cuidado con la postura en el paseo con el balón y poder respirar bien. % en la barra 50-60% de RM.



dic 2025

TEST WEEK 5

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 5 x 3 @60%+

Power Clean: 5 x 2 @65%+

Snatch Pull: 3 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 5 Rounds:

A1. 2 Back Squat (RiR 2) Rest 30"

A2. 3 Deadlift (RiR 2) Rest as need

B1. Bench Press – 3 x 5 (RiR 2) rest 2'

B2. Pendlay Row- 3 x 10-12 (RiR 2) rest 2'

C. 3 Rounds

8-12 Poliquin Step Down

8-12/side KB sidebends

8-12/side HalfKneeling Kb Bottom Up Press

8-12 TallKneeling Kb Halos



dic 2025

TEST WEEK 5

OPEN BOX

C. WOD:

For Time:

10-9-8-7-6-5-6-7-8-9-10

Db Snatch (22'5/15)

Burpee over the Db

ENDURANCE / HYBRID:

2 Rounds:

1000m Run

2' Rest

15 Deficit Push Ups

80m Farmer Carry

1' Rest

20/side Reverse Lunges

1000m Bike Erg

1' Rest



dic 2025
TEST WEEK 5

**FELIZ
2026**

