

PROGRAMACIÓN  
1er CICLO  
ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



**QUEIRON CF**

Semana 30 marzo

ENE-FEB-MAR  
SEMANA 13  
**LUNES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## ENDURANCE

**For Time: (TC 25')**

**1000m Run**

**50 Toes to Bar**

**800m Run**

**25 Toes To Bar**

**600m Run**

**12 Toes to Bar**

**400m Run**

**TIPS:** trabajo de carrera con core. Dependiendo de si sois eficientes en los Toes to Bar, usaréis la carrera para coger aire o podréis apretar. **ES VUESTRA ELECCIÓN (jejeje).**



ENE-FEB-MAR

SEMANA 13

## MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



### A. STRENGTH: Back Squat

**5 x 3 @84%+**

**TIPS:** día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 3 reps. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

---

### ACCESORY WORK

**3 rounds for Q:**

- **1-leg DL: 6/side**
- **Russian twists: 10/side**
- **Copenhage Hold 20"**

**TIPS:** trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre. Bastante habéis hecho ya con el peso muerto.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 13

# MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## WOD

**For time: (TC 20')**

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

**Power Snatch (60 / 40kg)**

**Wall Climbs**

**100m Run**

**TIPS:** WOD muy duro de hombros, en el que la eficiencia en los WallClimbs va a ser clave. Intentad no hacer muchos pasitos en el camino al muro; menos pasos, menos tiempo en tensión y gastando brazos.

Usad la carrera para descansar un poco y mantened un ritmo que os permita ir directos a la barra.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 13

**JUEVES**

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## A. STRENGTH: Strict Pull Ups

**5 x 3 @ AHAFA**

**TIPS:** primera parte centrada en un ejercicio de tracción vertical, vamos a centrarnos en trabajar eficiente.

---

### WOD

**AMRAP 8':**

**16 Db Box Step Up (22'5/15kg)**

**16 Pull Ups**

**TIPS:** WOD de fatiga de brazos. Toca moverse de manera eficiente en los cajones, intentando no gastar el agarre en las subidas.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 13

## VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



## PARTNER WOD

**AMRAP 25':**

**150 Double Unders**

**50 Push Ups**

**15 Power Cleans (85/60kg)**

**TIPS:** entrenamiento por parejas en el que dividiremos el trabajo como queramos, intentando mantener una intensidad media/alta todo el rato.

El peso de la barra no puede superar el 70% de nuestra RM, para poder mantener una buena intensidad durante los 25'.



# OPEN BOX

## A. WEIGHTLIFTING:

**Snatch: 4 x 2 @70%+**

**Clean & Jerk: 5 x (2+1) @70%+**

**Snatch Pull: 4 x 3 @110%+**

---

## B. STRENGTH:

### A. 5 Rounds:

**5/side Back Rack Split Squat**

**15 Banded Lat Pull Down**

**15 Ext Rotation Biceps Curl**

**B1. Push Press: 4 x 4-6 (RiR 1) Rest 1'**

**B2. Wide Grip Pull Ups: 4 x 4 (RiR 1) Rest 2'**

### C. 4 Rounds:

**8/side Goblet Kickstand Squats**

**20"/side Copenhagen Hold**

**10/side Quad Extensions**



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 13

## OPEN BOX

### C. WOD:

**For Time:**

**10 Shuttle Run**

**20 Overhead Squats (52/36kg)**

**30 Burpee Over Bar**

**Rest 1'**

**30 Burpee Over Bar**

**20 Overhead Squats**

**10 Shuttle Run**

---

### D. ENDURANCE/HYBRID:

**For time:**

**500m Skierg**

**25m Sled Push**

**25m Sled Pull**

**40m Burpees**

**500m Row**

**100m Farmers Carry**

**50m Lunges**

**50 Wallball Shots**

**\*After each exercise, Run 400m**



ENE-FEB-MAR  
SEMANA 11

**MUCHAS  
GRACIAS**

