

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



QUEIRON CF

Semana 31 agosto

JUL-AGO-SEPT
SEMANA 10

LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Clean

3 x 3 Ev. 90" @ 65%+

3 x 2 E75"

3 x 1 E60"

WOD

3 Rounds: (TC 15')

21/15/9 Cal Bike

10 Power Clean (90/70kg)

***15/12/9 for women**

TIPS: trabajo de alta intensidad. Una bici y una barra, ¿se os ocurre mejor combinación?

El peso de hoy tiene que ser semi-pesado, que os permita mover la barra cada 10-15" (75-80% de la RM).



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 10

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Back Squat

5 x 4 @82%+

TIPS: día de fuerza. Tercer mes del ciclo: 4 reps de sentadilla trasera. Cuidado con mantener una buena posición de core, codos bien arriba y bajar controlando.

ACCESORY WORK

EMOM 8':

1) 8-12 Dual DB RDL

2) 45" Hollow Hold

TIPS: trabajo de CALIDAD después de un día pesado. Vamos a trabajar bien cadena posterior y un poco de core para compensar el trabajo de fuerza.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 10

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Strict Pull Ups

5 x 4 @AHAFA

TIPS: día de fuerza GIMNÁSTICA de tracción vertical. Trabajaremos con agarre prono, y con un peso/goma que nos suponga un reto pero que nos deje realizar todas las repes.

WOD

AMRAP 10':

50 Burpee Pull Up

75 Kb Swing (24/16kg)

Max m Handstand Walk

TIPS: entrenamiento de resistencia y consistencia en el movimiento. Son muchas repeticiones seguidas, por lo que encontrar la eficiencia en el movimiento nos va a ayudar mucho a mantener ritmo.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 10
JUEVES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVALS WOD

3 Rounds: (TC 25')
70 Double Unders
3 Rope Climb
30 WallBall (12/9kg)
5 Ring Muscle Up

- REST 2' -

TIPS: día de intervalos. Hoy con un par de ejercicios complicados como son las subidas a cuerda y los muscle ups.

Busca una adaptación que te permita meter la primera ronda en menos de 6'. Si no, es que estás trabajando ejercicios que aún no tienes dominados y perdiendo el estímulo.



JUL-AGO-SEPT

SEMANA 10

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



FRIDAY TEAMS

"TEAMS GONE MAD"

2 rounds:

2' Worm Thrusters

2' Kb Sync SDHP (32/24kg)

2' Sync box jumps over

2' Worm push presses

2' row for calories

– Rest 3' between rounds.

TIPS: entrenamiento interválico de alta intensidad por equipos. El trabajo va a ser de 10' seguidos, por lo que coged un ritmo TODOS sostenible y no os queméis al principio.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 10
SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

5 Rounds: (TC 30')

400m run

20 A-Jumps

20 Push Ups

20 V-Ups

TIPS: trabajo de resistencia muscular. Cuidado con los A-Jumps (sentadilla hasta tocar los discos, y subir saltando encima de los mismos) porque os van a dejar las piernas calentitas.

Menos mal que hemos pensado en vosotros y os hemos dejado otros dos ejercicios para que podáis recuperarlas, je.



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 10

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 1 @75%+

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

Snatch Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. 7 Rounds:

20"/side ISO Kb Hip Flexor

2 Deadlift (RiR 2-1)

B. EMOM 15':

1.5 Bench Press

2.3 Seated High Box Jump

3.8/side DB Row

C. 3 Rounds:

10/side Poliquin

12-15 Biceps Curl

12-15 Rear Delt



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 10

OPEN BOX

C. WOD:

4 Rounds:
40/32 Cal Row
25 Toes to Bar
20m Burpee Broad Jump

D. HYBRID ATHLETES:

A. 5 Sets of 2:30 ON : 30" OFF:
400m Run
Max Cal Ski Erg

REST 5' -

B. AMRAP 10':
80m Farmers Carry (32/24kg)
40/32 Cal Row
20m Burpee Broad Jump



JUL-AGO-SEPT
SEMANA 10

**MUCHAS
GRACIAS**

