



# PROGRAMACIÓ JUNY

BY ASTRID GALIMANY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DS

DG

01	02	03	04	05	06	07
<p><b>TEST BACK SQUAT</b></p> <p>15' PARA TEST 1RM BACK SQUAT</p> <p>5 REPS AL 40% 3 REPS AL 60% 2 REPS AL 75% 1 REP AL 85% 1 REP AL 92% INTENTOS A 1RM (3 INTENTOS) DESCANSOS 2-3'</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>5 ROUNDS FOR TIME</p> <p>15 WALL BALLS 9/6KG 12 BOX JUMPS 60/50CM 9 TOES TO BAR</p> <p>(TC: 14')</p>	<p><b>GYMNASTICS WORK:</b></p> <p>KIPPING &amp; BUTTERFLY PULL UP</p> <p>EMOM 10' EVEN: 6-10 PULL UPS ODD: 30'' HOLLOW HOLD</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>21-15-9</p> <p>KIPPING PULL UPS HAND RELEASE PUSH UPS AIR SQUATS</p> <p>(TC: 15')</p>	<p><b>BASIC WORK:</b></p> <p>STRICT PRESS 5X5 CARGAS PROGRESIVAS 65-75% RM DESCANSO 2' ENTRE SERIES</p> <p>THEN... 3 ROUNDS FOR QUALITY: 10 ELEVACIONES LATERALES 10 FACE PULLS</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>AMRAP 10'</p> <p>10 DB SHOULDER TO OVERHEAD 22.5/15KG 10 BURPEES OVER DB 200M RUN</p>	<p><b>TEST POWER SNATCH</b></p> <p>CALENTAMIENTO TÉCNICO CON BARRA SNATCH PULL + POWER SNATCH X3</p> <p>DESPUÉS... 15' PARA RM POWER SNATCH EMPEZAMOS AL 50% Y VAMOS SUBIENTO INTENTOS A 1RM DESCANSOS 2-3' AL LLEGAR A LA RM</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>21-15-9</p> <p>KETTLEBELL SWINGS 24/16KG SIT UPS</p> <p>(TC: 8')</p>	<p><b>CORE ACCESORIO</b></p> <p>4 RONDAS X CALIDAD: 30'' PLANCHA FRONTAL 15 V-UPS 20 RUSSIAN TWISTS 30'' HOLLOW HOLD DESCANSO 1' ENTRE RONDAS</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>FOR TIME</p> <p>50 CAL ROW 40 WALL BALLS 9/6KG 30 TOES TO BAR 20 POWER CLEANS 50/35KG 10 BAR MUSCLE UPS (SC. C2B)</p> <p>(TC: 16')</p>		
<p><b>WEIGHTLIFTING:</b></p> <p>SKILL: HANG POWER CLEAN + PUSH JERK</p> <p>EMOM 12' 2 HANG POWER CLEAN + 1 PUSH JERK 65-75% DEL C&amp;J</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>5 ROUNDS FOR TIME</p> <p>5 POWER CLEANS 60/40KG 10 PUSH UPS 15 DOUBLE UNDERS</p> <p>(TC: 12')</p>	<p><b>TEST STRICT PRESS &amp; PUSH PRESS</b></p> <p>15' PARA ENCONTRAR RM: 1º STRICT PRESS 2º PUSH PRESS</p> <p>THEN... 3 ROUNDS FOR QUALITY: 10 BICEPS DUMBBELL CURLS 10 DYAMOND PUSH UPS</p> <p><b>WOD</b></p> <p>AMRAP 10'</p> <p>8 STRICT HSPU (SC. BOX HSPU) 12 KB GOBLET SQUAT 24/16KG 16 CAL SKIERG</p>	<p><b>TEAM WOD - PAREJAS A REPARTIR</b></p> <p>100 CAL ROW 80 WALL BALLS 9/6KG 60 PULL UPS 40 POWER SNATCH 40/30KG 20 BAR MUSCLE UPS (SC. C2BX2)</p> <p>MIENTRAS UNO TRABAJA EL OTRO MANTIENE PLANK HOLD O LATERAL PLANK HOLD</p> <p>(TC: 25')</p>	<p><b>GYMNASTICS SKILL:</b></p> <p>HANDSTAND PUSH UPS + HS HOLD</p> <p>5 SERIES DE 3-5 REPS ERICTAS ALTERNATIVAS CON CAJA SEGÚN NIVEL TRABAJO DE WALL WALK X3 ENTRE SERIES</p> <p><b>WOD</b></p> <p>3 ROUNDS FOR TIME</p> <p>400M RUN 30'' HAND STAND HOLD 30 FRONT SQUATS (40/30KG)</p> <p>(TC: 18')</p>	<p><b>TEST DEADLIFT</b></p> <p>15' PARA ENCONTRAR RM: 5 REPS AL 40% 3 REPS AL 60% 2 REPS AL 75% 1 REP AL 85% 1 REP AL 92% INTENTOS A 1RM (3 INTENTOS) DESCANSOS 2-3'</p> <p><b>WOD</b></p> <p>21-15-9</p> <p>DEADLIFTS 80/55KG BURPEES OVER BAR CALORIES ROW</p> <p>(TC: 8')</p>	13	14
<p><b>TEST FRONT SQUAT</b></p> <p>15' PARA TEST 1RM FRONT SQUAT</p> <p>5 REPS AL 40% 3 REPS AL 60% 2 REPS AL 75% 1 REP AL 85% 1 REP AL 92% INTENTOS A 1RM (3 INTENTOS) DESCANSOS 2-3'</p> <p><b>WOD</b></p> <p>AMRAP 12'</p> <p>10 THRUSTERS 40/30KG 10 PULL UPS 10 BOX JUMP OVERS 60/50CM</p>	<p><b>WEIGHTLIFTING:</b></p> <p>SKILL: COMPLEX SNATCH</p> <p>THEN... EMOM 12' EVEN: 1 POWER SNATCH + 1 OHS ODD: 50 DOUBLE UNDERS</p> <p><b>WOD</b></p> <p>30 POWER SNATCH 40/30KG 30 CALORIES MACHINE 30 OHS</p> <p>(TC: 15')</p>	<p><b>GYMNASTICS SKILL</b></p> <p>SKILL TOES TO BAR</p> <p>TRABAJAMOS LA FUERZA - 3 RFQ: 10 STRICT T2B 10 V-UPS 10 JEFFERSON CURLS 10 BANDED PULL OVERS</p> <p><b>WOD</b></p> <p>5 ROUNDS FOR TIME</p> <p>10 TOES TO BAR 10 AIR SQUATS 20 DOUBLE UNDERS 10 V-UPS 10 STEP UP 1DB</p> <p>(TC: 15')</p>	<p><b>TEST CLEAN &amp; JERK</b></p> <p>TRABAJO DE PULL TÉCNICO, CODOS RÁPIDOS Y RECEPCIÓN DURA</p> <p>DESPUÉS... 15' PARA RM POWER SNATCH EMPEZAMOS AL 50% Y VAMOS SUBIENTO INTENTOS A 1RM DESCANSOS 2-3' AL LLEGAR A LA RM</p> <p><b>WOD</b></p> <p>GRACE - FOR TIME</p> <p>30 CLEAN &amp; JERKS 60/40KG</p> <p>(TC: 8')</p>	<p><b>STRONGMAN</b></p> <p>5 ESTACIONES - 5 RONDAS</p> <p>40M YOKE CARRY (O FRONT RACK CARRY 50/35KG)</p> <p>40M FARMER CARRY (KB PESADAS 32/24KG)</p> <p>20M SLED PUSH + 20M PULL</p> <p>5 SANDBAG CLEANS</p> <p>10 STRICT PULL UPS</p> <p>DESCANSO 30'' ENTRE ESTACIONES + 23' ENTRE RONDAS</p>	20	21
<p><b>ENDURANCE WORK</b></p> <p>5 ROUNDS FOR TIME 800M RUN 500M ROW 300M SKIERG</p> <p>DESCANSO 2' ENTRE RONDAS</p> <p>OBJETIVO: CUADRAR EL MISMO TIEMPO</p>	<p><b>TEST BENCH PRESS</b></p> <p>15' PARA TEST 1RM BENCH PRESS</p> <p>5 REPS AL 40% 3 REPS AL 60% 2 REPS AL 75% 1 REP AL 85% 1 REP AL 92% INTENTOS A 1RM (3 INTENTOS) DESCANSOS 2-3'</p> <p><b>WOD</b></p> <p>AMRAP 9'</p> <p>9 DB FLOOR PRESS 22.5/15KG 12 BENT OVER ROW CON DB 15 SIT UPS</p>	<p><b>FESTIU</b></p> <p><b>FELIÇ SANT JOAN</b></p>	<p><b>TEST STRICT PULL UPS</b></p> <p>TEST MAX REPS STRICT PULL UPS</p> <p>1 INTENTO MÁXIMO UNBROKEN</p> <p>ANOTAR EL NÚMERO MÁXIMO DESCANSO COMPLETO 5'</p> <p>REPETIR 2º INTENTO (ANOTAR)</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>CINDY MODIFICADO AMRAP 20'</p> <p>5 STRICT PULL UPS 10 PUSH UPS 15 AIR SQUATS</p> <p>GOAL: 20 ROUNDS.</p>	<p><b>BASIC WORK:</b></p> <p>DEADLIFT TEMPO 5X5</p> <p>TEMPO 3-1-X-1 (3'' BAJADA) 70% DEL 1RM DESCANSO 2' ENTRE SERIES</p> <p><b>WOD:</b></p> <p>5 ROUNDS FOR TIME (DT)</p> <p>12 DEADLIFTS 70/50KG 9 HANG POWER CLEANS 70/50KG 6 SHOULDER TO OVERHEAD 70/50KG</p> <p>(TC: 12')</p>	27	28
<p><b>TEST SQUAT CLEAN</b></p> <p>CALENTAMIENTO TÉCNICO CON BARRA TALL CLEAN + HIGH HANG CLEAN X3</p> <p>DESPUÉS... 15' PARA RM POWER SNATCH EMPEZAMOS AL 50% Y VAMOS SUBIENTO INTENTOS A 1RM DESCANSOS 2-3' AL LLEGAR A LA RM</p> <p><b>WOD</b></p> <p>AMRAP 10' 3 SQUAT CLEANS 70/50KG 6 BOX JUMPS 60/50CM 9 TOES TO BAR</p>	<p><b>TEST WOD 26.2</b></p> <p>AMRAP 10' 20 DOUBLE UNDERS 15 DEADLIFTS (100/70 KG) 6 BAR MUSCLE UPS</p> <p>- REST 2' -</p> <p>AMRAP 10' 20 BOX JUMP OVER 12 HANG CLEANS (60/40 KG) 9 CHEST TO BAR PULL-UPS</p> <p>- REST 2' -</p> <p>AMRAP 10' 20 DOUBLE UNDERS 9 SHOULDER TO OVERHEAD (60/40 KG) 12 T2B</p>					

