

# PRIMERO...

## Notas para tus entrenamientos

Recuerda empezar la semana con los siguientes estímulos en el WOD:

- Lunes:
- Martes:
- Miércoles:
- Jueves:
- Viernes:
- Sábado:

Saludos, disfruta tus entrenamientos.

## ¿Cómo leer tu programación?

**REFERENCIAS:**  
**R** = Rondas.  
**r** = Repeticiones.  
**%** = Peso a utilizar en porcentaje del ejercicio a realizar, basado en tu PR.

En el recuadro gris, se anota alguna indicación, motivación o sugerencia, para tus entrenamientos del

Nombre del atleta a quien pertenece la

fecha y semana en que se realiza la programación.



**EJERCICIO**      **R r % lbs**      **WOD**

En esta sección se enlistan los ejercicios a realizar en el día.

En esta sección se colocan las rondas, repeticiones con el % o peso en libras, para cada ejercicio del día.

En esta sección se explica...

- 1) El WOD a realizar.
- 2) Accesorios después del WOD y...
- 3) Explicación de los anteriores.

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

En esta sección se detalla y/o explican, los estímulos o requisitos para realizar los ejercicios del día.

## TE EXPLICAMOS TU PROGRAMACIÓN

### Abreviaturas de Ejercicios más usados

(pulsas sobre el ejercicio para saber como hacerlo)

**C&J** = clean and jerk

**PC** = power clean

**SC** = squat clean

**HPC** = hang power clean

**HSC** = hang squat clean

**PS** = power snatch

**SS** = squat snatch

**HPS** = hang power snatch

**HSS** = hang squat snatch

**PP** = push press

**PJ** = push jerk

**DL** = deadlift o peso muerto convencional

**FS** = front squat o sentadilla frontal

**PB** = press banca

**BJ** = box jump

**BJO** = box jump over

**BBJO** = burpee box jump over

**BOB** = burpee over the bar

**BSO** = box step over

**C2B** = chest to bar

**T2B** = toes to bar

**BMU** = bar muscle up

**RC** = rope climb o subir la cuerda

**LRC** = legless rope climb

**DP** = devil press

**WBS** = wall ball shot

**HSPU** = Flexiones parado de manos en pared

**HSW** = handstand walk

**DU** = double unders

**WW** = wall walks

### Conceptos

**PR** = peso máximo levantado a una repetición.

**DB** = mancuerna.

**BB** = barra recta.

**KB** = pesa rusa.

**ON** = tiempo para realizar una ronda.

**OFF o REST** = descanso entre rondas.

**WOD** = rutina del día (AMRAP, EMOM, etc).

**AMRAP** = sacar todas las rondas posibles.

**EMOM** = hacer un # de reps por minuto.

**TC** = tiempo limite para hacer el WOD.

**TT** = tiempo objetivo para terminar el WOD.

**UB** = realizar un ejercicio sin descanso entre reps.

**T&G** = realizar un ejercicio sin soltar la barra.

**COMPLEX** = serie de ejercicios seguidos UB o T&G.

**( )** = entre paréntesis se coloca el peso a usar.

**/** = indica el peso para hombre y mujer en libras.

*Ejemplo* de los 2 conceptos anteriores (50/35).

**Z1** = intensidad baja - moderada.

**Z2** = intensidad moderada - fuerte.

**Z3** = intensidad fuerte - máxima.

**Accesorios** = ejercicios despues del WOD

**OH** = over head o llevar sobre la cabeza DB, KB, etc.

**En hombros o en cintura** = Indica donde llevar la DB, KB u otro material en un ejercicio.

**HOLD** = Mantener una posición sin moverse.

**TEMPO** = velocidad y tiempo para hacer una repetición en sus diferentes fases.

## ¿Dudas de los ejercicios?

*Hemos colocado los más frecuentes pero todos se encuentran en...*

Canal de YouTube

PDF con todos los ejercicios

Wall Facing HSPU

**RMU** = ring muscle ups

**SJ** = split jerk

hollow

cluster

RMU estricto

slam ball

thruster

amabat sit up modificado

box step - up

swing ruso

swing americano

pull over

sumo deadlift high pull

T2B estricto

pull up butterfly

muscle snatch desde cadera

muscle clean desde cadera

muscle clean

muscle snatch

BMU estricto

**BRP** = burpee

**HS** = handstand o parado de manos

remo sin tocar el piso

remo tocando el piso

copa triceps

rompe craneos

curl biceps

arnold press

push up en paralelas

pasos de granjero o farmer carry

**RDL** = peso muerto rumano

búlgaras

puentes

hip thrust

pull up estricto

air squat o sentadilla sin peso

face pull

desplantes

remo invertido

v-ups

press de hombro o militar

**BS** = back squat o sentadilla trasera

**Y** = Elevaciones de hombro acostado en Y

**W** = Elevaciones de hombro acostado en W

**T** = Elevaciones de hombro acostado en T

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**LUNES**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**MARTES**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**MIÉRCOLES**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**JUEVES**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**VIERNES**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**SÁBADO**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**

Descanso entre rondas: un minuto o minuto y medio.

**DOMINGO**

---

**EJERCICIO**

**R r % lbs**

**WOD**

**EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS**