

PRIMERO...

Notas para tus entrenamientos

Muestra de los formatos de la programación.

El entrenamiento mostrado solo es de referencia.

¿Cómo leer tu programación?

REFERENCIAS:

R = Rondas.

r = Repeticiones.

% = Peso a utilizar en porcentaje por ejercicio, basado en tu PR.

lbs = Peso a utilizar en libras por ejercicio.

Se anota alguna indicación o sugerencia, para tu entrenamiento del día.

Nombre del atleta en la programación y...

Fecha para realizar la programación.

BO W **BLACK OPS WODs**
PROGRAMACIÓN

ATLETA X
05/05/2025
semana 2
LUNES

FUERZA Y HABILIDAD

R r % lbs

WOD

Se colocan los..

- 1)** Ejercicio de fuerza y habilidad a realizar en el día.
- 2)** Las rondas, repeticiones y el % o peso en libras a utilizar por ejercicio.
- 3)** Más los requisitos para realizarlos.

Se coloca el...

- 1)** WOD a realizar.
- 2)** Accesorios.
- 3)** Explicación o notas de los 2 anteriores.
- 4)** *Calentamiento (solo aplica para programación de clase).*

Ver CALENTAMIENTO GENERAL.

*Solo aplica para atletas en programación.

Ver COMO HACER LOS EJERCICIOS.

Más conceptos de programación.

FUERZA Y HABILIDAD	R	r	%	lbs	WOD
buenos días	4	6	0	205	3R - TC=8
					*15 / 12 remo
press de hombro	3	4	0	135	*10 DL -275 - 165
					*10 bar face burpee
HSS = hang squat snatch	2	1	0	135	REST 2 y seguir con... 3R - TC=6
HSS = hang squat snatch	2	2	0	155	*5 / 3 walk walks
HSS = hang squat snatch	2	2	0	165	*5 DL- (305/185)
Mantener 2 a 3 seg en la recepción.					*10 calorías bici
					REST 2 y seguir con... 1R - TC=1
					*Maximas calorías en cualquier maquina.
					Accesorios 3R
					*12 currl bicep - peso ligero con 2 DB.
					*15 rompe craneos con 2DB peso moderado.

FUERZA Y HABILIDAD	R	r	%	lbs	WOD
snatch strict pull desde cadera	3	4	0	115	TC= 12 10 - 8 - 6 - 4 - 2 *Devil press - 2DB (60/35) *Desplantes en OH - 1DB (60/35) OH = over head Entre set se hacen 50 DU Al terminar seguir con... 3 rondas con chaleco, hasta terminar. *30 balanceos rusos - KB peso moderado. *10 hand relax push ups *20 metros farmer carry con 2 KB peso moderado.
muscle snatch desde cadera - parciales	3	3	0	75	
OHS - grip snatch	3	3	0	165	
Mantener 2 a 3 seg en la recepción.					
BS = back squat - sentadilla trasera	1	8	0	225	
BS = back squat - sentadilla trasera	5	3	0	275	

FUERZA Y HABILIDAD	R	r	%	lbs	WOD
dip drive jerk	1	2	0	225	EMOM 20 - con chaleco
dip drive jerk	2	2	0	255	*2 rope climb
PJ = push jerk	1	1	0	215	*200 metros run
PJ = push jerk	4	2	0	225	*20 squats con 2 DB (50/35)
chin ups	4	8	0	0	*12 power snatch con 2 DB (50/35)
YA USA LASTRE - sensación moderada.					*REST
					Al terminar seguir con...
					4 rondas
					*12/12 remos con 1 DB (50/35)
					*20 seg hold colgado de la barra.

FUERZA Y HABILIDAD	R	r	%	lbs	WOD
high pull clean	1	3	0	225	3R - TC= 12
high pull clean	2	2	0	275	*10 / 8 BMU
high pull clean	3	2	0	315	*10 BBJO (30"/24")
					*10 power snatch (135/85)
HPC = hang power clean	3	2	0	215	
HPC = hang power clean	4	1	0	225	Al terminar seguir con...
box HSPU con deficit	4	8	0	0	3 rondas
puedes usar chaleco					*8 pull over
					*20 puentes con liga (tensión media)
					*12 ambat sit up con peso

FUERZA Y HABILIDAD	R	r	%	lbs	WOD
hip thrust	4	8	0	275	8 rondas - las primeras 4 rondas ON: 2 min OFF: 1 min *10/8 calorías (de preferencia en bici) *5 power clean (185/125) *3 jerk (185/125) De la ronda 5 a la 8 el OFF es de... OFF: 30 seg Al terminar seguir con... 3 rondas *20 flexiones de rodilla con liga (tensión ligera). *12 press pallof (tensión media). *12 Y con peso (peso ligero)
mantener 2 seg en hold					
push press con DB o KB	4	6	0	*1	
*1 - usar 2 DB de 70 libras					
HPS (hang power snatch) con DB o KB	4	6	0	*2	
*2 - usar 2 DB de 60 libras					

FUERZA Y HABILIDAD	R	r	%	lbs	WOD
					RUN 4R - 1000 mts hacerlo sprint El descanso entre R, es caminar 200 mts y seguir.
					Afloje 1600 metros en Z2

FUERZA Y HABILIDAD

R r % lbs

WOD