

PRINCIPIANTE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	WOD 1	DESCANSO	WOD 2	DESCANSO	WOD 3	DESCANSO	DESCANSO
SEMANA 2	WOD 4	DESCANSO	WOD 5	DESCANSO	WOD 6	DESCANSO	DESCANSO
SEMANA 3	WOD 7	DESCANSO	WOD 8	DESCANSO	WOD 9	DESCANSO	DESCANSO
SEMANA 4	WOD 10	DESCANSO	WOD 11	DESCANSO	WOD 12	DESCANSO	DESCANSO

INTERMEDIO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	WOD 1	DESCANSO	WOD 2	DESCANSO	WOD 3	WOD 4	DESCANSO
SEMANA 2	WOD 5	DESCANSO	WOD 6	DESCANSO	WOD 7	WOD 8	DESCANSO
SEMANA 3	WOD 9	DESCANSO	WOD 10	DESCANSO	WOD 11	WOD 12	DESCANSO
SEMANA 4	WOD 13	DESCANSO	WOD 14	DESCANSO	WOD 15	WOD 16	DESCANSO

AVANZADO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	WOD 1	WOD 2	DESCANSO	WOD 3	WOD 4	WOD 5	DESCANSO
SEMANA 2	WOD 6	WOD 7	DESCANSO	WOD 8	WOD 9	WOD 10	DESCANSO
SEMANA 3	WOD 11	WOD 12	DESCANSO	WOD 13	WOD 14	WOD 15	DESCANSO
SEMANA 4	WOD 16	WOD 17	DESCANSO	WOD 18	WOD 19	WOD 20	DESCANSO

## PRINCIPIANTE

WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4
<p>5 series por tiempo de: -30 saltos de comba -5 dominadas con ayuda o equivalente -10 fondos con rodillas apoyadas -12 Lunges</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 65% FC</u></p>	<p>5 x 50 metros Skipping (con descansos de 1 min entre series) 10 lanzamientos patada <u>20 minutos de carrera continua al 65% Fc</u></p>	<p>8 series mountain climber relación trabajo descanso 20:10 <u>6x8x1min descanso de:</u> -dominadas con ayuda o equivalente -fondos <u>8x100 metros carrera con 1 minuto de descanso entre series.</u></p>	<p><u>10 series con 2 minutos de descanso entre series:</u> -100 metros sprint -5 dominadas con ayuda o equivalente -5 burpees con mancuernas</p> <p><u>Carrera continua 10 minutos al 65% FC</u></p>
WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8
<p>Farlek intervalos 3x2: -6 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>	<p><u>21-15-12-10 repeticiones de:</u> -Remo invertido en barra -Splits -Fondos -Saltos de comba</p> <p><u>Carrera continua 10 minutos al 65% FC</u></p>	<p><u>15 minutos de carrera continua al 65%</u> <u>6 series relación trabajo descanso 20:10</u> - Burpees con mancuernas - Dominadas con ayuda o equivalente - Saltos de comba - Lunges</p>	<p><u>10 series con 2 minutos de descanso entre series:</u> -100 metros sprint -10 dominadas con ayuda o equivalente -10 fondos</p> <p><u>Carrera continua 10 minutos al 65% FC</u></p>
WOD 9	WOD 10	WOD 11	WOD 12
<p>5 x 50 metros Skipping 10 lanzamientos patada <u>30 minutos carrera continua al 70% FC</u></p>	<p><u>Farlek intervalos 3x2:</u> -8 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>	<p><u>21-15-12-10 repeticiones de:</u> -Remo invertido en barra -Walking Lunge -Fondos -Skipping 30 seg</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 70% FC</u></p>	<p><u>Carrera continua 10 min al 65% Fc</u> <u>10x100mx1min descanso</u> <u>6x10x1min descanso de:</u> -Fondos -Dominadas con ayuda o equivalente</p>

## PRINCIPIANTE

FC: Frecuencia cardiaca.

RELACION TRABAJO DESCANSO: Primera cifra de tiempo en segundos trabajando, segunda cifra descanso.

## AVANZADO

WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4
<p>5 series por tiempo de: -60 saltos de comba -8 dominadas (con ayuda) -15 fondos -20 Lunges</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 70% FC</u></p>	<p>- 10 x 100 metros Skipping (con descansos de 1 min entre series) -15 lanzamientos patada - 30 minutos de carrera continua al 70% Fc</p>	<p>10 series mountain climber relación trabajo descanso 30:10 6x10x1min descanso de: -dominadas con ayuda o equivalente -fondos 10x100 metros carrera con 1 minuto de descanso entre series.</p>	<p>Farlek intervalos 3x2: -8 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote).</p>
WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8
<p>10 series con 1 minuto de descanso entre series: -100 metros sprint -8 dominadas -8 burpees con mancuernas</p> <p><u>Carrera continua 10 minutos al 70% FC</u></p>	<p>Farlek intervalos 3x2: -8 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>	<p>21-15-12-10-8 repeticiones de: -Remo invertido en barra o dominadas -Splits -Fondos -Saltos de comba simples o dobles</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 70% FC</u></p>	<p>10x100metrosx1 min descanso</p> <p><u>Carrera continua 20 minutos al 70% Fc</u></p>
WOD 9	WOD 10	WOD 11	WOD 12
<p><u>20 minutos de carrera continua al 70%</u> <u>6 series relación trabajo descanso 30:15</u> - Burpees con mancuernas - Dominadas con ayuda o equivalente - Saltos de comba - Splits</p>	<p>10 series con 1 minutos de descanso entre series: -100 metros sprint -10 dominadas con ayuda o equivalente -15 fondos</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 70% FC</u></p>	<p>10 x 50 metros Skipping 15 lanzamientos patada</p> <p><u>40 minutos carrera continua al 70% FC</u></p>	<p>10x8x1min de: - Burpees con mancuernas - Dominadas - Fondos - Splits</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 70% FC</u></p>
WOD 13	WOD 14	WOD 15	WOD 16
<p>Farlek intervalos 3x2: -10 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>	<p>21-15-12-10-8 repeticiones de: -Remo invertido en barra -Walking Lunge -Fondos Skipping 30 seg</p> <p><u>Carrera continua 15 minutos al 75% FC</u></p>	<p><u>Carrera continua 10 min al 70% Fc</u></p> <p>10x100mx90 seg desc</p> <p>8x10x1min de: -Fondos -Dominadas con ayuda o equivalente</p>	<p>10 x 50 metros Skipping 15 lanzamientos patada</p> <p><u>40 minutos carrera continua al 70% FC</u></p>

WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4
<p><u>5 series por tiempo de:</u> -100 saltos de comba -10 dominadas -20 fondos -25 Lunges <u>Carrera continua 20 minutos al 75% FC</u></p>	<p><u>15 x 100 metros Skipping</u> (con descansos de 1 min entre series) <u>20 lanzamientos patada</u> <u>60 minutos de carrera continua</u> al 75%</p>	<p><u>10 series mountain climber</u> relación trabajo descanso 30:10 <u>10x10x1min descanso de:</u> -dominadas y fondos pies en altura <u>15x100 metros carrera</u> con 1 minuto de descanso entre series.</p>	<p><u>Farlek intervalos 3x2:</u> -10 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>
WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8
<p><u>5 x 100 saltos de comba</u> (1 min de descanso entre series) <u>20 lanzamientos patada</u> <u>15x100 metros carrera</u> con 1 minuto de descanso entre series.</p>	<p><u>10 series con 1 minuto de descanso entre series:</u> -100 metros sprint -10 dominadas -100 metros sprint -10 burpees con mancuernas</p>	<p><u>21-15-12-10-8-6 repeticiones de:</u> -Dominadas -Walking Lunge -Burpees con mancuernas -Saltos de comba dobles <u>Carrera continua 15 minutos al 75% FC</u></p>	<p><u>Farlek intervalos 3x2:</u> -10 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>
WOD 9	WOD 10	WOD 11	WOD 12
<p><u>15x100metrosx1 min descanso</u> <u>Carrera continua 30 minutos al 75% Fc</u></p>	<p><u>8x10x1min descanso de:</u> - Dominadas - Splits - Fondos - Lunges  <u>Carrera continua 15 minutos al 70% FC</u></p>	<p><u>30 min. de carrera continua al 75%</u> <u>6 series relación trabajo descanso 30:10</u> - Burpees con mancuernas - Dominadas - Saltos de comba - Splits</p>	<p><u>10 series con 1 minutos de descanso entre series:</u> -100 metros sprint -10 dominadas con ayuda o equivalente -100 metros sprint -10 fondos <u>Carrera continua 20 minutos al 70% FC</u></p>
WOD 13	WOD 14	WOD 15	WOD 16
<p>10 x 100 metros Skipping 20 lanzamientos patada 50 minutos carrera continua al 70% FC</p>	<p><u>10x10x1min de:</u> - Burpees con mancuernas - Dominadas - Fondos <u>Carrera continua 20 minutos al 70% FC</u></p>	<p><u>5x100 saltos de comba</u> (1 min descanso)  <u>10x100mx1min descanso</u></p>	<p><u>Farlek intervalos 3x2:</u> -12 intervalos de 3 minutos corriendo fuerte con períodos de recuperación aproximados de 2 minutos (a trote)</p>
WOD 17	WOD 18	WOD 19	WOD 20
<p><u>21-15-12-10-8-6 repeticiones de:</u> -Remo invertido en barra -Walking Lunge -Fondos Skipping 30 seg <u>Carrera continua 20 minutos al 80% FC</u></p>	<p><u>Carrera continua 20 min al 70% Fc</u>  <u>10x100mx1min descanso.</u></p>	<p><u>10 x 100 metros Skipping</u>  <u>15 lanzamientos patada</u>  <u>50 minutos carrera continua</u> al 70% FC</p>	<p><u>10x10x1min de:</u> -Fondos -Dominadas con ayuda o equivalente  <u>15 minutos carrera continua</u> al 80% FC</p>