

*MONDAY*

# SAMPLE WEEK

## A) WEIGHTLIFTING

A.1) HANG SQUAT SNATCH  
3X3 - 75%

A.2) EMOM X 12':  
ODD: 4 BAR FACING BURPEES + 6  
HANG SQUAT SNATCH (70%)  
EVEN: REST  
\* CADA RONDA SUBE UN 5% EL  
PESO DE LA BARRA Y BAJA 1 REP.  
\* CADA RONDA AÑADE 2 BAR  
FACING BURPEES

## B) STRENGTH

BACK SQUAT  
3X5 - 75%  
3X3 - 85%

## C) METCON

\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA  
DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES.

### C.1) VERSIÓN RX Y ÉLITE

6 ROUNDS OF:  
AMRAP 3'  
21/16 CALORIES SKI ERG  
10 DUAL DB DEVIL PRESS (22,5/15)  
IN THE REMAINING TIME:  
MAX. DISTANCE HSW / KIPPING HSPU

-REST 2' BTW ROUNDS-

\* ALTERNAR UNA RONDA CON HSW Y OTRA CON HSPU.

### C.2) VERSIÓN OPEN

6 ROUNDS OF:  
AMRAP 3'  
21/16 CALORIES SKI ERG  
10 DUAL DB DEVIL PRESS (15/10)  
IN THE REMAINING TIME:  
MAX. WALL WALKS/ KIPPING HSPU (CON 1 ABMAT)

-REST 2' BTW ROUNDS-

\* ALTERNAR UNA RONDA CON WALL WALKS Y OTRA CON HSPU\*

*TUESDAY*

# SAMPLE WEEK

## A) WEIGHTLIFTING

A.1) POWER CLEAN  
3X3 - 75%

A.2) BARBELL CYCLING  
EMOM X 5':  
5 POWER CLEAN T&G - 70%  
EMOM X 4':  
4 POWER CLEAN T&G - 75%  
EMOM X 3':  
3 POWER CLEAN T&G - 80%

A.3) CLEAN DEADLIFT PULL  
4X3 - 110%

## B) STRENGTH

B.1) 5 SETS OF:  
2 PUSH PRESS

\* EMPIEZA AL 75% Y CADA SERIE SUBE HASTA ENCONTRAR 2 HEAVY REPS SIN LLEGAR AL FALLO.

B.2) GYMNASTICS INTERVALIC

\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES.

**B.2.1) VERSIÓN ÉLITE**

EVERY 2'30 X 5 ROUNDS (15'):

10 PUSH PRESS - 60% DEL MÁXIMO PESO LEVANTADO HOY (B.1)

2 LEGLESS ROPE CLIMB  
2 ROPE CLIMB

**B.2.2) VERSIÓN RX**

EVERY 2'30 X 5 ROUNDS (15'):

10 PUSH PRESS - 60% DEL MÁXIMO PESO LEVANTADO HOY (B.1)

1 LEGLESS ROPE CLIMB  
2 ROPE CLIMB

**B.2.3) VERSIÓN OPEN**

EVERY 2'30 X 5 ROUNDS (15'):

10 PUSH PRESS - 60% DEL MÁXIMO PESO LEVANTADO HOY (B.1)

3 ROPE CLIMB

## C) METCON

FOR TIME:  
25-20-15-10-5  
CALORIES ROW  
BOX JUMP OVER  
TOES TO BAR

## D) ACCESORIO (OPCIONAL)

4 SETS OF:  
6 BARBELL BENT OVER ROW (3030)  
REST 30"  
12 ARCHER RING ROWS (2020)  
REST 30"  
30" DB PLANK DRAG  
REST 60"

WEDNESDAY

# SAMPLE WEEK

## A) WEIGHTLIFTING

A.1) HANG MUSCLE  
SNATCH  
4X5

A.2) SPLIT JERK  
4 - 60%  
4 - 70%  
2X3 - 75%  
2X2 - 80%  
2X1 - 85%

## C) METCON

\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES.

### C.1) VERSIÓN RX Y ÉLITE

4 ROUNDS OF:  
- 15M SLED PUSH  
- 20/15 CALORIES BIKE ERG (DUMPER 10/8)  
- 15M MEDIUM WEIGHT SLED PUSH  
- 20 WALL BALLS (20/14LBS)

REST 90" BTW ROUNDS

\* EL PESO DEL SLED QUE SEA PESADO PERO QUE TE PERMITA HACER LOS 15M UB EN LAS DOS TIRADAS.

### C.2) VERSIÓN OPEN

4 ROUNDS OF:  
- 15M SLED PUSH  
- 20/15 CALORIES BIKE ERG (DUMPER 10/8)  
- 15M MEDIUM WEIGHT SLED PUSH  
- 20 WALL BALLS (14/10LBS)

REST 90" BTW ROUNDS

\* EL PESO DEL SLED QUE SEA PESADO PERO QUE TE PERMITA HACER LOS 15M UB EN LAS DOS TIRADAS.

## B) STRENGTH

B.1) TEMPO DEADLIFT  
4 SETS OF:  
4 HEAVY DEADLIFT - T&G (BAJADA DE 2")

B.2) GYMNASTICS INTERVALIC  
\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES.

**B.2.1) VERSIÓN ÉLITE**  
EMOM X 12':  
ODD: 6 DEADLIFT (120/80) + 4 BAR MUSCLE UPS  
EVEN: 15/20 GHD SIT UPS

**B.2.2) VERSIÓN RX**  
EMOM X 12':  
ODD: 6 DEADLIFT (100/70)  
EVEN: "X" BAR MUSCLE UPS  
\*BUSCA UN NÚMERO DE BAR MUSCLE UPS QUE PUEDAS MANTENER EN TODAS LAS RONDAS UB (MÁXIMO 4 REPS)

### B.2.3) VERSIÓN OPEN

EMOM X 12':  
ODD: 6 DEADLIFT (80/50)  
EVEN: MÁX UB STRICT PULL UPS

*THURSDAY*

# SAMPLE WEEK

**REST OR ACTIVE RECOVERY DAY (OPCIONAL)**

## A) RUN

20' WARM UP RITMO SUAVE  
THEN:  
5 SETS OF:  
- 2' RÁPIDO  
- 1' LENTO  
2 SETS OF:  
- 3' RÁPIDO  
- 1' LENTO  
THEN:  
- 1KM RITMO DE RECUPERACIÓN

## B) MOBILITY

20' MOBILITY FLOW  
OR FOAM ROLLER

*FRIDAY*

# SAMPLE WEEK

## A) STRENGTH

A.1) FRONT SQUAT  
2X5 - 70%

A.2) EMOM X 10':  
ODD: 5 FSQ - 75%  
EVEN: REST

\* CADA RONDA SUBIR DE PESO  
HASTA ENCONTRAR UN MÁXIMO  
**¡SIN LLEGAR AL FALLO!**

## B) GYMNASTICS INTERVALIC

B) GYMNASTICS INTERVALIC  
\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE  
UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES.

### B.1) VERSIÓN ÉLITE

EMOM X 20':

- 1: 10M SA DB OH WALKING LUNGES (R)  
(22,5/15KG) + 10 CHEST TO BAR
- 2: 15 BAR FACING BURPEES
- 3: 10M SA DB OH WALKING LUNGES (L)  
(22,5/15KG) + 10 CHEST TO BAR
- 4: 45" ACTIVE RECOVERY ON AAB/BIKE ERG

### B.2) VERSIÓN RX

EMOM X 20':

- 1: 10M SA DB OH WALKING LUNGES (R)  
(22,5/15KG)
- 2: 15 BAR FACING BURPEES
- 3: 10M SA DB OH WALKING LUNGES (L)  
(22,5/15KG)
- 4: 10-12 CHEST TO BAR

### B.2) VERSIÓN OPEN

EMOM X 20':

- 1: 10M SA DB OH WALKING LUNGES (R)  
(22,5/15KG)
- 2: 12 BAR FACING BURPEES
- 3: 10M SA DB OH WALKING LUNGES (L)  
(22,5/15KG)
- 4: 10-12 PULL UPS

## C) CONDITIONING

\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES\*

### C.1) VERSIÓN RX Y ÉLITE

4 ROUNDS OF:  
1.000/800M ROW  
15 DB STEP UP OVER (2 X 22,5/15)  
(20INCHES)  
1.000M RUN  
30 BOX JUMPS

### C.2) VERSIÓN OPEN

4 ROUNDS OF:  
1.000/800M ROW  
15 DB STEP UP OVER (2 X 15/10)  
(20INCHES)  
1.000M RUN  
30 BOX JUMPS

*SATURDAY*

# SAMPLE WEEK

## A) WEIGHTLIFTING

### A.1) SQUAT SNATCH

4 - 60%

4 - 70%

2X3 - 75%

2 - 80%

3X1 - 85%

### A.2) SQUAT CLEAN + SPLIT

JERK

2 - 60%

2 - 70%

2X2 - 75%

1 - 80%

3X1 - 85%

## B) STRENGTH

\*EN FUNCIÓN DE TUS  
CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3  
OPCIONES SIGUIENTES.

### B.1) VERSIÓN ÉLITE

EMOM X 10':

ODD: 20-18-16-14-12 BENCH PRESS  
(60/40)

EVEN: 12-14-16-18-20 DB HANG  
CLEAN ( 2 X 22,5/15KG)

### B.2) VERSIÓN RX

EMOM X 10':

ODD: 20-18-16-14-12 BENCH PRESS  
(50/35)

EVEN: 12-14-16-18-20 DB HANG  
CLEAN (2 X 22,5/15KG)

### B.3) VERSIÓN OPEN

EMOM X 10':

ODD: 20-18-16-14-12 BENCH PRESS  
(40/30)

EVEN: 12-14-16-18-20 DB HANG  
CLEAN (2 X 15/10KG))

*SATURDAY*

# SAMPLE WEEK

## A) WEIGHTLIFTING

### A.1) SQUAT SNATCH

4 - 60%  
4 - 70%  
2X3 - 75%  
2 - 80%  
3X1 - 85%

### A.2) SQUAT CLEAN + SPLIT

JERK  
2 - 60%  
2 - 70%  
2X2 - 75%  
1 - 80%  
3X1 - 85%

## B) STRENGTH

\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES.

### B.1) VERSIÓN ÉLITE

EMOM X 10':  
ODD: 20-18-16-14-12 BENCH PRESS (60/40)  
EVEN: 12-14-16-18-20 DB HANG CLEAN ( 2 X 22,5/15KG)

### B.2) VERSIÓN RX

EMOM X 10':  
ODD: 20-18-16-14-12 BENCH PRESS (50/35)  
EVEN: 12-14-16-18-20 DB HANG CLEAN (2 X 22,5/15KG)

### B.3) VERSIÓN OPEN

EMOM X 10':  
ODD: 20-18-16-14-12 BENCH PRESS (40/30)  
EVEN: 12-14-16-18-20 DB HANG CLEAN (2 X 15/10KG))

*SATURDAY*  
*(INDIV. WOD)*

# SAMPLE WEEK

## C) INDIVIDUAL VERSION WOD

**\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES\***

### C.1) VERSIÓN ÉLITE

- 3 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (50/35)  
- 9 PUSH JERK (50/35)  
- 6 RING MUSCLE UPS

REST 2'

- 2 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (60/40)  
- 9 PUSH JERK (60/40)  
- 6 RING MUSCLE UPS

REST 3'

- 1 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (70/45)  
- 9 PUSH JERK (70/45)  
- 6 RING MUSCLE UPS

### C.2) VERSIÓN RX

FOR TIME

- 3 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (40/30)  
- 9 PUSH JERK (40/30)  
- 12 TOES TO BAR

REST 2'

- 2 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (50/35)  
- 9 PUSH JERK (50/35)  
- 9 CHEST TO BAR

REST 3'

- 1 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (60/40)  
- 9 PUSH JERK (60/40)  
- 6 BAR MUSCLE UP

### C.2) VERSIÓN OPEN

FOR TIME

- 3 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (30/25)  
- 9 PUSH JERK (30/25)  
- 12 TOES TO BAR

REST 2'

- 2 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (40/30)  
- 9 PUSH JERK (40/30)  
- 9 PULL UPS

REST 3'

- 1 ROUNDS (-REST 1:1-):  
- 12 HANG POWER CLEAN (50/35)  
- 9 PUSH JERK (50/35)  
- 6 CHEST TO BAR



*SATURDAY*  
*(TEAM WOD)*

# SAMPLE WEEK

## C) TEAM VERSION WOD

**\*EN FUNCIÓN DE TUS CAPACIDADES ELIGE UNA DE LAS 3 OPCIONES SIGUIENTES\***

**C.1) VERSIÓN ÉLITE**

FOR TIME (TEAM OF 4)

ROUNDS (3/3):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (50/35)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (50/35)
- 6 SYNCHRO RING/ BAR MUSCLE UPS

REST 2'

4 ROUNDS (2/2):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (60/40)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (60/40)
- 6 RING/ BAR MUSCLE UPS

REST 3'

2 ROUNDS (1/1):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (70/45)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (70/45)
- 6 SYNCHRO RING/ BAR MUSCLE UP

**C.2) VERSIÓN RX**

FOR TIME (TEAM OF 4)

6 ROUNDS (3/3):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (40/30)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (40/30)
- 12 SYNCHRO TOES TO BAR

REST 2'

4 ROUNDS (2/2):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (50/35)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (50/35)
- 9 SYNCHRO CHEST TO BAR

REST 3'

2 ROUNDS (1/1):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (60/40)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (60/40)
- 6 SYNCHRO RING/BAR MUSCLE UP

\*UNA PERSONA HACE RING Y LA OTRA BAR MUSCLE UP

\*UNA PERSONA HACE RING Y LA OTRA BAR MUSCLE UP

**C.2) VERSIÓN OPEN**

FOR TIME (TEAM OF 4)

6 ROUNDS (3/3):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (30/25)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (30/25)
- 12 SYNCHRO TOES TO BAR

REST 2'

4 ROUNDS (2/2):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (40/30)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (40/30)
- 9 SYNCHRO PULL UPS

REST 3'

2 ROUNDS (1/1):

- 12 SYNCHRO HANG POWER CLEAN (50/35)
- 9 SYNCHRO PUSH JERK (50/35)
- 6 SYNCHRO CHEST TO BAR