PROGRAMACIÓN PARA CENTROS

METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

Crossmet 30´

AGOSTO - 2019
Desarrollador: Elements System
Derechos reservados: Club Metropolitan

Índice

01 Goals

02 Estructura sesión

03 Calentamiento dinámico

04 Bloque preventivo

05 Entrenamiento

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

1. GOALS

OBJETIVOS MENSUALES

- ✓ 1.- Aprovechar la bajada de asistencia de verano para trabajar con material core y compensatorios
- ✓ 2.- Afianzar la estructura y reforzar puntos débiles
- ✓ 3– Aprovechar las sustituciones de verano para que compañeros que no imparten clase habitualmente lo hagan

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

Estructura sesión

1 Movilidad 4´

1.- Tres o cuatro focos de movilidad.
2.- Focalizar al cliente el trabajo que viene.

2 Calentamiento dinámico 4´-5´

1.- Fuerza, flexibilidad y equilibrio.
2.- Dirigido o por estaciones. Contemplar postas de cardio.
3.- Flexibilidad dinámica o calentamiento dinámico activo.

3 Preventivo 9´

1.- Circuito o dirigido de CORE y compensatorios.
2.- Valorar la intensidad en función del grupo o entrenamiento.

4 Entrenamiento 10´-15´

1.- Adaptar el bloque principal al cliente o material.
2.- Fijarse en el RPE de la sesión. Trasmitirlo al cliente.

6 Vuelta a la calma

1.- Dirigida o libre.
2.- Flexibilidad dinámica o SMR.
3.- Bloque de carácter didáctico.

Calentamiento dinámico

- Utilizar las gomas y las kttbl para el calentamiento dinámico

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

4. Preventivo

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

CORE Y COMPENSATORIOS

CIRCUITO 1 **(9')** *2 x (6 x 30" – 15")*

Frog Pump

Alcance cruzado

Plancha lateral con rodilla y abd

Clamshell con miniband

Dead Bug empuje contralateral

Face pull con goma

CIRCUITO 2 **(9')** *2 x (6 x 30" – 15")*

Press pallof en lunge

Bajada lateral excéntrica de cajon

Slamball lateral

El Nadador

Plancha frontal pies en TRX

Monster walk

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CORE Y COMPENSATORIOS

CIRCUITO 3 **(9')** *2 x (6 x 30" – 15")*

Plancha lateral Hoover

Band pull apart

Mountain climber

Peso muerto a una pierna TRX

El paracaidista

Aduccion con goma

CIRCUITO 4 **(9')** *2 x (6 x 30" – 15")*

Slamball

Sentadilla con miniband

Dead Bug

Press en V con miniband

Farmer Walk Overhead

Hip Thrust en TRX

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

5. ENTRENAMIENTO

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 1 (5 AGO – 11 AGO)

FUERZA (8)

3 x 15 + 15

- PESO MUERTO CON CARGA + REMO TRX
- LUNGE + PRESS MILITAR
- GOBLET SQUAT + DOMINADA

DESCRIPCIÓN:

- Por parejas mientras uno trabaja el otro descansa
-Realizarlo en este orden, de no ser posible, organizar gente en cada estación.
-DURACIÓN 15’ APROX

POR SERIES

INTERVALOS LARGOS (7)

4 x 3’
R = 1’

- 1’COMBA + 1’ SQUAT + 1’ COMBA
- 1’ SCISSORSUMO + 1’ THRUSTER + 1’ SCISSORSUMO
- 3’ CARDIO
- 1’ LUNGE DPLZ + 1’ BURPEES + 1’ LUNGE DPLZ

DESCRIPCIÓN:

-Realizar 4 intervalos de 3’ intercalando cada minuto el par de ejercicios ejercicios con 1’ de descanso entre bloques.
-DURACIÓN 15’

POR TIEMPO

CAP. TRABAJO (8)

4 RONDAS

- 50 SALTOS COMBA
- 40 LUNGE ATRÁS
- 30 PUENTES DE GLUTEO
- 20 SQUAT
- 10 BURPEES

DESCRIPCIÓN:

- Si el grupo es muy numeroso se les puede dividir en grupos y cada uno empieza por un ejercicio o empezar por tandas.
- Realizar 4 veces cada ejercicio.
- DURACIÓN: 15´MAXIMO

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (9)

3 x (4 x 40” - 20”)
R = 1’

- CARDIO 1
- SCISSORSUMO
- SALTO LATERAL
- BURPEES

DESCRIPCIÓN:

-Realizar 3 vueltas al bloque de 4 ejercicios con 1’ de descanso entre vuelta.
-DURACIÓN 14’

POR TIEMPO

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 2 (12 AGO – 18 AGO)

INTERVALOS LARGOS (7)

3 x 4’
R = 90”

20 THRUSTER
15 PUSH UP
5 BURPEES

20 REMOS TRX
15 SQUAT
5 BURPEES

20 LUNGE ATRÁS
15 SWING KTB
5 BURPEES

DESCRIPCIÓN:
Realizar 3 AMRAP de 4’ de los ejercicios indicados con un descanso de 90” entre cada AMRAP
-DURACIÓN 15”

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

AMRAP 15´

5 BURPEES
10 PUSH UP
15 REMOS TRX 90º
20 SQUAT
25 LUNGES
50 SALTOS COMBA

DESCRIPCIÓN:
- Dividir a los clientes en función del material disponible y que salgan por tandas.
- DURACIÓN: 15´

AMRAP

INTERVALOS CORTOS (10)

3 x (3 x 60”– 20”)
R = 1’
(FULL OUT)

CARDIO 1
REMO TRX
THRUSTER

DESCRIPCIÓN:
-Realizar 3 vueltas al circuito de 3 ejercicios, trabajando 1’ con 1’ de descanso entre vuelta.
-DURACIÓN 14’

POR TIEMPO

FUERZA (8)

4 x 10
DOMINADA, DOMINADA TRX O CON GOMA

3 x 10
PUSH UP (RITMO 3:1)

6 X 20” – 20”
JUMP SQUAT

DESCRIPCIÓN:
- Por parejas mientras uno trabaja el otro descansa el primer ejercicio
-Realizar los otros dos ejercicios todos los clientes al mismo tiempo por mando directo del entrenador
-DURACIÓN 15’ APROX

EMOM

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 3 (19 AGO – 25 AGO)

CAP. TRABAJO (8)

EN PAREJAS

- 100 PUSH UP
- 200 REMOS TRX
- 300 SQUAT

DESCRIPCIÓN:
- Siguiendo el orden de los ejercicios cada pareja se divide las repeticiones de cada ejercicio como quieran.
- No pueden descansar a la vez ni realizar repeticiones al mismo tiempo.
- DURACIÓN: 15´MAX.

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (9)

3 x (5 x 30”- 20”)
R = 30”

- SQUAT CON CARGA
- PRESS MILITAR
- BURPEES
- PUSH UP
- DOMINADAS TRX

DESCRIPCIÓN:
-Organizar 5 grupos con los clientes.
- Realizar 4 vuelta a los 5 ejercicios con la densidad propuesta y descansando 30´después de cada vuelta.
- DURACIÓN: 15´

POR TIEMPO

FUERZA (9)

EMOM 5’

- 20 SQUAT CON CARGA
- 8-12 PUSH UP + 8-12 REMOS TRX
- 20 LUNGE ALTERNO

DESCRIPCIÓN:
- Organizar 3 grupos con los clientes
- Realizar 3 EMOM de cada bloque de ejercicios descansando 1’ entre cada bloque
- DURACIÓN 15’

EMOM

INTERVALOS LARGOS (8)

4 x 3’
R = 1’

- CARDIO 1
- 90” COMBA + 90” LUNGE
- CARDIO 2
- 90” WALLBALL / THRUSTER + 90” SCCISORSUMO

DESCRIPCIÓN:
- Organizar 4 grupos con los clientes.
- Realizar 3´de cada uno de los bloques de ejercicios con 1´de descanso entre cada uno.
- DURACIÓN: 15´

POR TIEMPO

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 4 (26 AGO – 1 SEPT)

INTERVALOS CORTOS (10)

4 x (4 x 30” - 10”)
R = 1´

- DOMINADAS TRX
- CARDIO 1
- SQUAT
- CARDIO 2

DESCRIPCIÓN:
-Organizar 4 grupos con los clientes.
- Realizar 4 vuelta a los 4 ejercicios con la densidad propuesta y descansando 1´después de cada vuelta.
- DURACIÓN: 13´

POR TIEMPO

FUERZA (9)

6 X 15
REMOS TRX

3 X 20
PUSH UP

8 X 20” – 20”
JUMP LUNGE

DESCRIPCIÓN:
- Por parejas o tríos, mientras uno trabaja el otro descansa
-Realizarlo en este orden, de no ser posible, organizar gente en cada estación.
-DURACIÓN 15’ APROX

EMOM

INTERVALOS LARGOS (9)

2 X 7’
R = 1’

- 10 JUMP LUNGE
  20 REMOS TRX
  30 THRUSTER
- 10 JUMP SQUAT
  20 PUSH UP
  30 SWING KTB

DESCRIPCIÓN:
- Organizar 2 grupos con los clientes.
- Realizar 7´de cada uno de los AMRAP con 1´de descanso entre cada uno.
- DURACIÓN: 15´

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

4 RONDAS

- 100 SALTOS COMBA
  50 SQUAT
  25 JUMP LUNGE
  10 BURPEES

DESCRIPCIÓN:
- Si el grupo es muy numeroso se les puede dividir en 4 grupos y cada uno empieza por un ejercicio o empezar por tandas.
- Realizar 4 veces cada ejercicio.
- DURACIÓN: 15´máximo

FOR TIME

CROSSMET by METROPOLITAN

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN