PROGRAMACIÓN PARA CENTROS

METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

Crossmet

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

Índice

01 Goals

02 Estructura sesión

03 Movilidad articular

04 Calentamiento dinámico

05 CORE

06 Compensatorios

07 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.- Entrenamiento consciente, dirigido por el entrenador.
2.- Usar diferentes materiales o posiciones del cuerpo.
3.- Movilizar tobillo, cadera, tórax y hombro.

2 Dinámicos 4´-5´

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

3 CORE 5´

1.- Activación de la estabilidad central.
2.- Circuito o dirigido. Desarrollo del nivel específico.

4 Compensatorios 5´

1.- Todos los días o un eslabón débil o una rutina global.
2.- Dirigido o por estaciones.
3.- Más vale calidad que cantidad. Foco en la ejecución.

5 Entrenamiento 20´

1.- Objetivo, esfuerzo y formato del entrenamiento.
2.- Adaptar el entrenamiento.
3.- Marcar el carácter del esfuerzo.

6 Vuelta a la calma

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

Movilidad articular

- Movilidad de todos los núcleos artículares.
- Movilizar las dos cinturas.
- Movilidad torácica en todos los planos.
- Onda de tronco.

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

Calentamiento dinámico

- Flexibilidad, fuerza y equilibrio.
- De pie a plancha a WGS.
- De plancha a pirámide.

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

5. CORE

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

CORE

Big Five

Crunch piernas estiradas

Plancha larga

Plancha lateral con abd

Puente de gluteo

Bird dog sin apoyo

Circuito 1 (7’) *2 x (5 x 30” – 10”)*

Plancha frontal pies en TRX

Frog pump

Slamball lateral

Dead bug empuje contralateral

Halos Ktb

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CORE

Circuito 2 (7’) *2 x (5 x 30” – 10”)*

Press pallof en lunge

Plancha lateral hoover

Mountain climber

Hollow Rock

Puente de cadera largo

Circuito 3 (7’) *2 x (5 x 30” – 10”)*

Slamball

El paracaidista

Dead bug

Plancha lateral pies en TRX

Farmer walk overhead

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

6. EJERCICIOS COMPENSATORIOS

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

RODILLA

Alcance cruzado

Bajada lateral excéntrica de cajon

Peso muerto a una pierna con Trx

Sentadilla miniband

CADERA

Monster walk

Clamshell

Aduccion con goma

Hip Thrust en TRX

HOMBRO

Band pull apart

Press en V

El nadador

Face Pull

Compensatorios

Global 1

Alcance cruzado

Clamshell miniband

Band Pull Apart

Press en V

Peso muerto a una pierna con trx

Hip Thrust en TRX

Global 2

Bajada lateral excéntrica de cajon

Aducción con goma

El nadador

Sentadilla con miniband

Monster walk con miniband

Face Pull con goma

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

7. ENTRENAMIENTO

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 1 (5 AGO – 11 AGO)

FUERZA (8)

5 x 10 + 10

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 25’ APROX

POR SERIES

INTERVALOS LARGOS (7)

4 x 4’ R= 1’

1’COMBA + 1’ SQUAT + 1’ COMBA + 1’ SQUAT

1’ SCISSORSUMO + 1’ THRUSTER + 1’ SCISSORSUMO + 1’ THRUSTER

4’ CARDIO

1’ BURPEES + 1’ LUNGE DPLZ + 1 ‘ BURPEES + 1’ LUNGE DPLZ

DESCRIPCIÓN:

-Realizar 4 intervalos de 4’ intercalando cada minuto el par de ejercicios ejercicios con 1’ de descanso entre bloques.
-DURACIÓN 19’

POR TIEMPO

CAP. TRABAJO (8)

5 RONDAS

100 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 4 grupos y cada uno empieza por un ejercicio o empezar por tandas.
- Realizar 5 veces cada ejercicio.
- DURACIÓN: 25´máximo

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (8)

4 x (5 x 30” - 20”) R= 1’

CARDIO 1

SKIPPING

SALTO LATERAL

BURPEES

CARDIO 2

DESCRIPCIÓN:

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

-DURACIÓN 23’

POR TIEMPO

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 2 (12 AGO – 18 AGO)

INTERVALOS LARGOS (7)

3 x 5’
R=2’

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 5’ de los ejercicios indicados con un descanso de 2’ entre cada AMRAP
-DURACIÓN 19’

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

AMRAP 20´

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

DESCRIPCIÓN:
- Dividir a los clientes en función del material disponible y que salgan por tandas.
- DURACIÓN: 20´

AMRAP

INTERVALOS CORTOS (8)

3 x (4 x 60” – 20”)
R=1’

CARDIO 1
PUSH UP
WALLBALL
SQUAT

DESCRIPCIÓN:
-Realizar 3 vueltas al circuito de 4 ejercicios, trabajando 1’ con 1’ de descanso entre vuelta.
-DURACIÓN 20’

POR TIEMPO

FUERZA (8)

5 x 10
DOMINADA, DOMINADA TRX O CON GOMA

4 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 18’ APROX

EMOM

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 3 (19 AGO – 25 AGO)

CAP. TRABAJO (8)

EN PAREJAS

- 50 BURPEES
- 100 PUSH UP
- 200 REMOS TRX
- 300 SQUAT
- 50 BURPEES

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: 25´MAX.

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (9)

4 x (5 x 30”- 20”)
R = 1’

- 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 1´después de cada vuelta.
- DURACIÓN: 24´

POR TIEMPO

FUERZA (9)

EMOM 8’

- 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 24’

EMOM

INTERVALOS LARGOS (8)

5 x 3’
R = 1’

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

DESCRIPCIÓN:
- Organizar 5 grupos con los clientes.
- Realizar 3´de cada uno de los bloques de ejercicios con 1´de descanso entre cada uno.
- DURACIÓN: 19´

POR TIEMPO

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 4 (26 AGO – 1 SEPT)

INTERVALOS CORTOS (10)

5 x (4 x 50” - 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: 24´

POR TIEMPO

FUERZA (9)

10 X 10
REMOS TRX

5 X 10
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 20’ APROX

EMOM

INTERVALOS LARGOS (9)

3 X 6’
R = 2’

- 5 JUMP SQUAT
  10 BURPEES
  15 PUSH UP
- 10 JUMP LUNG
  20 REMOS TRX
  30 THRUSTER
- 25 PUENTES DE GLUTEO
  50 MOUNTAIN CLIMBERS
  100 JUMPING JACKS

DESCRIPCIÓN:
- Organizar 3 grupos con los clientes.
- Realizar 5´de cada uno de los AMRAP con 2´de descanso entre cada uno.
- DURACIÓN: 22´

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

5 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 5 veces cada ejercicio.
- DURACIÓN: 20´máximo

FOR TIME

CROSSMET by METROPOLITAN

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN