



PROGRAMACIÓN
PARA CENTROS

METROPOLITAN

Crossmet 30'

JULIO - 2019

Desarrollador: Elements System

Derechos reservados: Club Metropolitan

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN





Índice



- 01 Goals**
- 02 Estructura sesión**
- 03 Calentamiento dinámico**
- 04 Bloque preventivo**
- 05 Entrenamiento**



1. GOALS

OBJETIVOS MENSUALES

- ✓ 1.- Estructura a modo de circuito para core y compensatorios.
- ✓ 2.- Entrenamientos de máximo 15 min. Hacer calentamiento dinámico.
- ✓ 3.- Respetar la estructura y ofrecer el mejor calentamiento.
- ✓ 4.- Motivar a lograr la intensidad indicada.



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN



1

Movilidad

4'

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

4

Entrenamiento

10'-15'

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

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.

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



4. Preventivo



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

CIRCUITO 1 (9') 2 x (6 x 30" – 15")



Hollow Rock



Peso muerto una pierna TRX



Slamball



Remo unilateral con mancuerna



Plancha lateral hoover



Zancada atrás homolateral

CIRCUITO 2 (9') 2 x (6 x 30" – 15")



Plancha larga



Extensión de rodilla con goma



Mountain climber



Face Pull con TRX



Dead bug



Abducción con miniband

CIRCUITO 3 (9') 2 x (6 x 30" – 15")



Press pallof con goma



Bajada de cajón excéntrica



Plancha deslizante



Y con mancuerna



Plancha lateral con abducción



Hip Thrust en TRX

CIRCUITO 4 (9') 2 x (6 x 30" – 15")



Crunch piernas estiradas



Sentadilla a una pierna con KTB



Farmer Walk Unilateral



No money con miniband



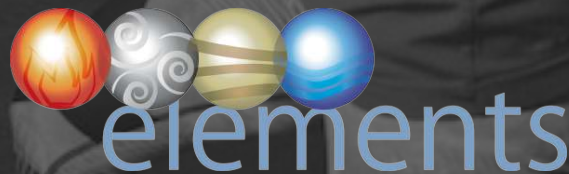
Puente de cadera largo



Aducción de Copenhagen



5. ENTRENAMIENTO



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN



FUERZA (9)

4 x 25
REMOS TRX O REMO CON BARRA

3 X 20 + 20
SQUAT + SUBIDA A CAJÓN

3 X 15
FLEXIONES PLIOMÉTRICAS DE RODILLAS

3 X 50
LUNGE EN DESPLZ.

DESCRIPCIÓN:

- Por parejas o tríos realizar el entrenamiento propuesto, mientras uno trabaja el otro descansa.
- Duración 14' Aprox.

POR SERIES

INTERVALOS LARGOS (9)

5 X 2'
R = 1'

- **CARDIO 1**
- **1' FLEXIONES + 1' SCISSORSUMO**
- **CARDIO 2**
- **1' REMO TRX + 1' EXPLODE**
- **CARDIO 3**

DESCRIPCIÓN:

- Realizar los 5 intervalos con 1' de recuperación entre intervalo.
- Duración 14'

POR TIEMPO

CAP. TRABAJO (8)

AMRAP 15'

- **10 BURPEES**
- 20 FLEXIONES**
- 30 SQUAT LATERAL**
- 40 LUNGE**
- 30 SQUAT LATERAL**
- 20 REMOS TRX**
- 10 THRUSTER**

DESCRIPCIÓN:

- Dividir el grupo e ir entrando progresivamente al AMRAP de 15' según la necesidad del grupo
- Duración 15'

AMRAP

INTERVALOS CORTOS (8)

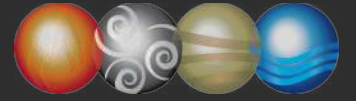
3 x (3 x 60" – 30")
R = 30"

- **30" BURPEE INVERSO + 30" SQUAT**
- **30" JUMP SQUAT + 30" LUNGE**
- **30" SCISSORSUMO + 30" FLEXIONES**

DESCRIPCIÓN:

- Realizar 3 vueltas al circuito de 3 estaciones descansando 30" cada vuelta.
- Duración 12'

POR TIEMPO



INTERVALOS LARGOS (8)

2 X 5'
R = 2'

➤ **2-4-6-8-10-12...**

SQUAT
REMOS TRX

➤ **1' BURPEES**

1' CARGADAS A UNA MANO
1' SUBIDAS A CAJÓN
1' SWING SUAVE KTBL
1' DESPLZ LATERAL 3 X 3M

DESCRIPCIÓN:

-Realizar los 2 intervalos largos durante 5' descansando 2' entre intervalo
-Duración 12'

POR TIEMPO

CAP. TRABAJO (7)

4 X EMOM 3'

15 FLEXIONES
25 JUMPING LUNGES
30 THRUSTER
50 SALTOS COMBA

DESCRIPCIÓN:

-Cada 3' realizar la secuencia de ejercicios descansando lo que sobre de los 3'.
-Realizarlo 4 veces
-Duración 12'

EMOM

INTERVALOS CORTOS (8)

2 X (7 X 40'' - 20'')

- **FLEXIONES CON GOMA**
 - THRUSTER
 - BURPEES
 - REMO TRX
- **CARGADA A UNA MANO ALTERNA**
 - CARDIO 1
 - SWING KTBL

DESCRIPCIÓN:

-Dos vueltas a 7 estaciones. 30'' de trabajo 30'' descanso. Promover el trabajo fullout.
-Duración 14'

POR TIEMPO

FUERZA + HIIT (9)

6 x 20
REMOS TRX

4 X 20
FLEXIONES

5 x (30'' - 20'' - 10'')
SQUAT ISOMÉTRICO
SQUAT
JUMP SQUAT

DESCRIPCIÓN:

-Por parejas o tríos realizar el entrenamiento propuesto, mientras uno trabaja el otro descansa.
-Duración 12' Aprox.

POR SERIES



CAP. TRABAJO (8)

MÍNIMO TIEMPO POSIBLE

- 75 REMOS TRX
- 75 FLEXIONES
- 75 SQUAT
- 75 LUNGES
- 75 PRESS MILITAR
- 75 HIP THRUST / PUENTES DE GLUTEO

DESCRIPCIÓN:

- Realizar el entrenamiento en el orden que se quiera en el mínimo tiempo posible
- Cortar la clase a los 15' se haya o no acabado
- Duración 15' MAX

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (9)

4 X (5 X 30'' - 15'')

- BURPEES
- SUBIDAS A CAJÓN
- CARDIO 1
- SCISSORSUMO
- CARDIO 2

DESCRIPCIÓN:

- Realizar 4 vueltas al circuito de 5 ejercicios
- Duración 15'

POR TIEMPO

FUERZA + HIIT (10)

AMRAP 5'
10 REMOS TRX + 10 BURPEES

AMRAP 5'
10 FLEXIONES + 10 SUBIDAS AL CAJON

AMRAP 5'
10 GLOBETSQUAT + 20 SWING DURO KTB

DESCRIPCIÓN:

- Realizarlos los 3 bloques de fuerza organizando en grupos según las necesidades de la gente.
- Duración 15'

AMRAP

INTERVALOS LARGOS (8)

3 x 4'
R = 1'

- 15 SWING KTB + 15 FRONT SQUAT
- 5 BURPEES + 10 JUMPING LUNGES + 15 PUENTE DE GLUTEO
- 15 REMOS TRX + 10 FLEXIONES

DESCRIPCIÓN:

- Realizar los 3 AMRAP de 4' descansando 1' entre cada intervalo
- Duración 15'

AMRAP



INTERVALOS CORTOS (10)

2 x (3 x 45" – 15")
R = 1'

- GRUPO 1
- JUMP SQUAT
- SCISSORSUMO
- BURPEES

- GRUPO 2
- FLOORPRESS
- SWING KTBL
- REMO TRX

DESCRIPCIÓN:

-Realizar dos vueltas de cada grupo sin parar. Descansando 1' entre grupos. Dividir la clase en dos grupos y por estaciones.
-Duración 13'

POR TIEMPO

FUERZA - METABÓLICA (9)

➤ SUPERSERIES

4 X 15 + 10
PRESS MILITAR + BURPEES

5 X 5 + 20
DOMINADAS + SWING KTBL

4 X 10 + 10
FLEXIONES PLIOMÉTRICAS DE RODILLAS + SLAMBALL

DESCRIPCIÓN:

-Por parejas o grupos de 4. bloques de superserie. Dar 4 min por bloque
-Duración 12' Aprox

POR SERIES

INTERVALOS LARGOS (9)

4 X 3'
R = 30"

➤ 10 FLEXIONES + 15 REMOS TRX

➤ CARDIO 1

➤ 10 SQUAT + 15 LUNGE

➤ 10 THRUSTER + 15 SWING KTB

DESCRIPCIÓN:

-Realizar los intervalos organizando la clase según las necesidades
-Duración 14'

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

EN PAREJAS

- 50 BURPEES
- 100 FLEXIONES
- 200 REMOS TRX
- 100 THRUSTER
- 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: 15' MAX.

FOR TIME



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN