PROGRAMACIÓN PARA CENTROS

METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

Crossmet

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

Índice

elements

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.- Centrarse en realizar los compensatorios y el core mayoritariamente en circuitos
- ✓ 2.- Intentar motivar y usar estratégias para que los socios lleguen a la intensidad deseada.
- ✓ 3.- Introducir un trabajo de fuerza mezclado con un HIIT al final del mismo.
- ✓ 4.- Intentar realizar las sesiones de fuerza dificultando el ejercicio lo necesario para que las repeticiones marcadas sean difíciles de realizar.
- ✓ 5.- Introducir los intervalos largos mixtos en los que se combinan dos tiempos distintos

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 brazos estirados

Plancha frontal pierna flexionada

Plancha lateral

Puente de glúteo “Frog pump”

Bird dog

Circuito 1 (7’) *2 x (5 x 30” – 10”)*

Hollow Rock

Puente de glúteo a una pierna

Halos KTB

Slamball

Plancha lateral Hoover

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CORE

Circuito 2 (7’) *2 x (5 x 30” – 10”)*

Crunch piernas estiradas

Plancha larga

Mountain climber

Dead bug

Puente de cadera largo

Circuito 3 (7’) *2 x (5 x 30” – 10”)*

Press pallof

Plancha deslizante

Plancha con pie y mano contralateral

Plancha lateral con abducción

Farmer walk

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

6. EJERCICIOS COMPENSATORIOS

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

RODILLA

Peso muerto a una pierna con TRX

Extensión con goma

Bajada de cajón excéntrica

Sentadilla a una pierna con KTB

CADERA

Aducción de Copenhague

Zancada atrás contralateral mancuerna

Abducción con miniband

Hip Thrust con TRX

HOMBRO

Face Pull con TRX

Y con mancuerna

Remo unilateral con mancuerna

No money con miniband

Compensatorios

Global 1

Peso muerto a una pierna en TRX

Remo unilateral con mancuerna

Zancada atrás Homolateral

Extensión de rodilla con goma

Face Pull en TRX

Abducción con miniband

Global 2

Sentadilla a una pierna con KTB

Hip thrust en TRX

No money con miniband

Bajada de cajón excéntrica

Aducción de Copenhague

Y con mancuerna

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

7. ENTRENAMIENTO

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 1

FUERZA (9)

6 x 25
REMOS TRX O REMO CON BARRA

3 X 20+20
SQUAT + SUBIDA A CAJÓN

4 X 15
FLEXIONES PLIOMÉTRICAS DE RODILLAS

5 X 50
WALKING LUNGE

DESCRIPCIÓN:
-Por parejas o tríos realizar el entrenamiento propuesto, mientras uno trabaja el otro descansa.
-Duración 18’ Aprox.

POR SERIES

INTERVALOS LARGOS (9)

5 X 3’
R = 1’

- CARDIO 1
- 1’ SCISSORSUMO + 1’ BURPEES + 1’ THRUSTER
- CARDIO 2
- 1’ REMO TRX + 1’ EXPLODE + 1’ LUNGE
- CARDIO 3

DESCRIPCIÓN:
-Realizar los 5 intervalos con 1’ de recuperación entre intervalo.
-Duración 19’

POR TIEMPO

CAP. TRABAJO (8)

AMRAP 20’

- 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 (4 x 60” – 30”)
R = 1’

- 30” BURPEE INVERSO + 30” SQUAT
- 30” MOUNTAIN CLIMBER + 30” LUNGE
- 30” SCISSORSUMO + 30” FLEXIONES
- 30” ESQUIADORES + 30” REMO TRX

DESCRIPCIÓN:
-Realizar 3 vueltas al circuito de 4 estaciones descansando 1’ cada vuelta.
-Duración 20’

POR TIEMPO

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 2

INTERVALOS LARGOS (8)

2 X 6’
R = 2’

- **2-4-6-8-10-12…**
  SQUAT
  REMOS TRX

- **BURPEES**
  1’ CARGADAS A UNA MANO
  1’ SUBIDAS A CAJÓN
  1’ SWING SUAVE KTBL
  1’ DESPLZ LATERAL 3 X 3M
  1’ CARRERA

DESCRIPCIÓN:
-Realizar los 2 intervalos largos durante 6’ descansando 2’ entre intervalo
-Duración 14’

POR TIEMPO

CAP. TRABAJO (7)

6 X EMOM 3’

10 FLEXIONES
20 JUMPING LUNGES
30 THRUSTER
50 SALTOS COMBA

DESCRIPCIÓN:
-Cada 3’ realizar la secuencia de ejercicios descansando lo que sobre de los 3’.
-Realizarlo 6 veces
-Duración 18’

EMOM

INTERVALOS CORTOS (8)

3 X (7 X 30´´- 30´´)

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

DESCRIPCIÓN:
-Realizar 3 vueltas al circuito de 6 ejercicios descansando 1’ entre cada vuelta
-Duración 21’

POR TIEMPO

FUERZA + HIIT (9)

6 x 20
REMOS TRX

4 X 20
FLEXIONES

3 x 20
LUNGE ATRÀS PESADO
(CADA PIERNA)

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 20’ Aprox.

POR SERIES

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 3

CAP. TRABAJO (8)

MINIMO TIEMPO POSIBLE

- 100 REMOS TRX
100 FLEXIONES
100 SENTADILLAS
100 ZANCADAS
100 PRESS MILITAR
100 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 20’ se haya o no acabado
-Duración 20’ MAX

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (9)

4 X (5 X 40´´- 20´´)

BURPEES

SUBIDAS A CAJÓN

CARDIO 1

SCISSORSUMO

CARDIO 2

DESCRIPCIÓN:
-Realizar 5 vueltas al circuito de 4 ejercicios descansando 30” entre cada vuelta
-Duración 20’

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

6 x (20” – 20”)
SENTADILLA CON SALTO/ SENTADILLA ISOMÉTRICA

DESCRIPCIÓN:
-Realizarlos los 3 bloques de fuerza y el bloque de HIIT organizando en grupos según las necesidades de la gente.
-Duración 20’

POR TIEMPO

INTERVALOS LARGOS (8)

4 x 4’
R = 1’

- 15 SWING KTB + 15 FRONT SQUAT
- 5 BURPEES + 10 JUMPING LUNGES + 15 PUENTE DE GLUTEO
- 15 REMOS TRX + 10 FLEXIONES
- CARDIO 1

DESCRIPCIÓN:
-Realizar los 4 AMRAP de 4’ descansando 1’ entre cada intervalo
-Duración 19’

AMRAP

CROSSMET by METROPOLITAN

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

SEMANA 4

INTERVALOS CORTOS (10)

3 x (6 x 45” – 15”)
R = 1’

- JUMP SQUAT
- REMO CON GOMA
- JUMPING LUNGE
- FLOOR PRESS
- SCISSORSUMO
- SWING KTBL

DESCRIPCIÓN:
-Realizar 3 vueltas al circuito de 6 ejercicios descansando 1’ entre cada vuelta
-Duración 18’

POR TIEMPO

FUERZA - METABÓLICA(9)

- **SUPERSERIES**

5 X 15 + 10
PRESS MILITAR + BURPEES

5 X 5 + 20
DOMINADAS + SWING KTBL

5 X 10 + 10
FLEXIONES PLIOMÉTRICAS DE RODILLAS + SLAMBALL

5 X 20
REMO TRX

DESCRIPCIÓN:
- Por parejas o tríos realizar el entrenamiento propuesto, mientras uno trabaja el otro descansa.
-Duración 20’ Aprox

POR SERIES

INTERVALOS LARGOS (9)

3 X 3’ + 3 x 2’
R = 1’

- 10 FLEXIONES + 15 REMOS TRX
- CARDIO 1
- 10 SQUAT + 15 LUNGE
- CARDIO 2
- 10 THRUSTER + 15 SWING KTB
- CARDIO 3

DESCRIPCIÓN:
-Realizar los intervalos mixtos de manera intercalada
-Los intervalos de cardio son de 2’ y los de fuerza de 3’
-Duración 20'

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: 20´MAX.

FOR TIME

CROSSMET by METROPOLITAN

elements

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN