



PROGRAMACIÓN PARA CENTROS METROPOLITAN

Crossmet

SEPTIEMBRE - 2019
Desarrollador: Elements System
Derechos reservados: Club Metropolitano

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN



1.GOALS

2.Estructura sesión

3.Movilidad Articular

4.Calentamiento Dinámico

5.CORE

6.Compensatorios

7.Entrenamiento

1. GOALS

OBJETIVOS MENSUALES

- ✓ Empezar de manera progresiva por el inicio de la vuelta de vacaciones
- ✓ Introducir una sesion de compensatorios en formato Capacidad de Trabajo
- ✓ Reincidir en los puntos importantes de la estructura de la sesion



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN



2. ESTRUCTURA SESIÓN



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.

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.

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.

5

Entrenamiento

20' - 25'

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

3

CORE

5'

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

6

Vuelta a la calma

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



3. MOVILIDAD ARTICULAR



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN



Movilidad articular

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



4. CALENTAMIENTO DINÁMICO



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN



Calentamiento dinámico

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

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA



5. TRABAJO DEL CORE



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

Big Five



Crunch McGill



Plancha frontal



Plancha lateral



Puente de gluteo



Bird Dog

CORE

Circuito 1 (7')

2 x (5 x 30" – 10")



Doble crunch



Plancha piramide



Plancha lateral
Hoover



El Paracaidista



Dead Bug

Circuito 2 (7')

 $2 \times (5 \times 30'' - 10'')$ 

Crunch con peso



Farmer walk con KTB



Mountain Climber



Criss Cross



Puente de gluteo con empuje contralateral

Circuito 3 (7')

 $2 \times (5 \times 30'' - 10'')$ 

Slamball



Plancha invertida



Press Pallof



Long Circle Ktb



Plancha deslizante



6. EJERCICIOS COMPENSATORIOS



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

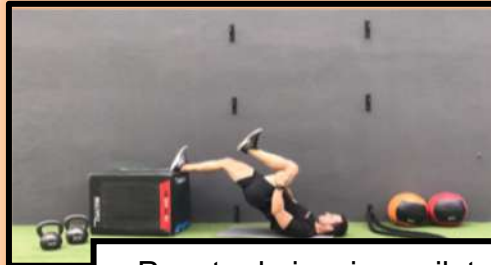
RODILLA



Extension con goma



Sentadilla a una pierna



Puente de isquios unilateral



Sentadilla lateral deslizante

CADERA



Abduccion de cadera



Paso de valla con lunge



Aduccion de Copenhagen en Trx



Frog Pump en step

HOMBRO



El Arquero



Pull escapular en TRX



Full Can con mancuerna



Rotacion externa con goma

Global 1



Extension con
goma

Abduccion de pie

Full Can con
mancuerna

Sentadilla a una
pierna

Pull escapular en
Trx

Frog Pump en
step

Global 2



Aduccion de
Copenhaguen

Sentadilla lateral
deslizante

Rotacion externa
con goma

Paso de valla con
lunge

Puente de isquio
unilateral

El Arquero



7. ENTRENAMIENTO



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN

FUERZA (8)

5 x EMOM 1' R = 1'

- 10 PUSH UP
- 12 REMO TRX
- 15 SQUAT CON PESO
- 20 LUNGE DESPLAZAMIENTO

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en 4 grupos cada uno realiza los 5 EMOM en cada uno de los ejercicios antes de ir al siguiente.
- Duración 23'

EMOM

INTERVALOS LARGOS (7)

4 X 4'
R = 2'

- 10 GLOBET SQUAT
15 SWING KTB
- 10 PUSH UPS
15 SCISSORSUMO
- 10 REMOS TRX 90°
15 THRUSTER
- 10 BURPEES
15 HIP THRUST

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en 4 grupos, cada uno realiza uno de los intervalos de 2 ejercicios durante 4' sin parar.
- Descanso 2' entre intervalos.
- Duración 22'

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

AMRAP 15'

- 5 BURPEES
10 PUSH UPS
15 DOMINADAS TRX
20 SENTADILLAS
25 HIP THRUST
50 SALTOS COMBA

DESCRIPCIÓN:

- Dividir el grupo e ir entrando progresivamente al AMRAP cada 30" o 60" según la necesidad
- Duración 15'

AMRAP

INTERVALOS CORTOS (8)

4 x (4 x 30" – 30")
R = 1'

- WALLBALL/THURSTER
 - CARDIO 1
- BURPEES INVERTIDOS
 - CARDIO 2

DESCRIPCIÓN:

- Realizar 4 vueltas al circuito de 4 estaciones, descansando 1' en cada vuelta.
- Duración 19'

POR TIEMPO

INTERVALOS LARGOS (7)

3 X 6'
R = 2'

- 10 PRESS MILITAR
15 REMOS CON MANC.
20 SENTADILLAS MANC.
- CARDIO 1
- 50 SALTOS COMBA
25 SCISSORSUMO
15 SWING KTB

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en 3 grupos, cada uno realiza uno de los intervalos de 3 ejercicios o cardio durante 6' sin parar.
- Descanso 2' entre intervalos.
- Duración 22'

AMRAP

CAP. TRABAJO (8)

AMRAP 20'

- 10 FLEXIONES
20 REMOS TRX
30 THRUSTER
40 SQUAT
50 SALTOS COMBA

DESCRIPCIÓN:

- Dividir el grupo e ir entrando progresivamente al AMRAP cada 30" o 60" según la necesidad
- Duración 20'

AMRAP

INTERVALOS CORTOS (8)

3 x (6 x 30" – 20")
R = 1'

- PUSH UPS
- SQUAT
- REMO TRX
- LUNGE
- PRESS MILITAR
- HIP THRUST

DESCRIPCIÓN:

- Realizar 3 vueltas al circuito de 6 estaciones, descansando 1' en cada vuelta.
- Duración 20'

POR TIEMPO

FUERZA (8)

5 x 10
DOMINADA TRX

4 x 15
PRESS MILITAR

3 x 25
SQUAT

2 x 50
LUNGE DESPLZMT

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en parejas o tríos, cada uno realiza el ejercicio y el compañero/as descansa.
- Duración 23' aprox.

POR SERIES

CAP. TRABAJO (8)

5 RONDAS

- 20 REMOS TRX
- 15 PUSH UP
- 30 SQUAT
- 30 LUNGE
- 15 PRESS MILITAR

DESCRIPCIÓN:

- Realizar en menos de 20' las 5 vueltas a estos ejercicios.
- Dividir el grupo e ir entrando progresivamente cada 30" o 60" según la necesidad
- Duración 20'

FOR TIME

INTERVALOS CORTOS (8)

4 x (4 x 40"- 20")
R = 1'

- BURPEE INVERSO
- CARDIO 1
- QUIKSEAT
- SCISSORSUMO

DESCRIPCIÓN:

- Realizar 4 vueltas al circuito de 4 ejercicios, descansando 1' entre cada vuelta.
- Duración 19'

POR TIEMPO

FUERZA (8)

- 4 X 10
PUSH UP + PRESS MILITAR
- 4 X 15
SQUAT CON PESO + LUNGE
ATRÁS CON PESO
- 4 X 10
DOMINADAS TRX + REMOS
TRX

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en parejas o tríos, cada uno realiza los dos ejercicios y el compañero/as descansa.
- Duración 23' aprox.

SUPERSERIES

INTERVALOS LARGOS (7)

2 x 7'
R = 2'

- 10 PUSH UPS + 15 SWING KTB
+ 20 GLOBET SQUAT CON KTB
+ 25 JUMPING JACKS
- 5 BURPEES + 10 THURSTER +
15 KNEELING GET-UP + 20
STRAND

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en 2 grupos, cada uno realiza uno de los intervalos de 4 ejercicios durante 7' sin parar.
- Descanso 2' entre intervalos.
- Duración 16'

AMRAP

INTERVALOS CORTOS (8)

4 x (6 x 40" – 20")

- SQUAT
- REMO TRX 45°
- CARDIO 1
- 3X3 DESPLAZ. LATERAL
- SKIPPING
- CARDIO 2

DESCRIPCIÓN:

- Realizar 4 vueltas al circuito de 6 estaciones, no hay recuperación entre vueltas
- Duración 24'

POR TIEMPO

FUERZA (8)

5 X EMOM 1'

- 12-15 DOMINADA TRX
- 10 BURPEES
- 10 SQUAT EXPLODE
- 10 JUMP LUNGE

DESCRIPCIÓN:

- Dividir la clase en 4 grupos cada uno realiza los 5 EMOM en cada uno de los ejercicios antes de ir al siguiente.
- Duración 23'

EMOM

INTERVALOS LARGOS (7)

2 X 8' R =2

- 1 / 1 - 2 / 2...10 / 10 - 9 / 9...1 / 1
PUSH UP / REMO TRX
- 2 - 4 - 6 - 8 – 10 – 12.....
SQUAT + ½ BURPEES

DESCRIPCIÓN:

- Realizar el entrenamiento en dos grupos.
- Se realiza aumentando cada serie el numero de repeticiones a modo de pirámide inversa. El primer ejercicio va de 1 en 1 y el segundo de 2 en 2
- Duracion 18'

LADDER

CAP. TRABAJO (8)

COMPENSATORIOS
AMRAP 20'

- 10 SENTADILLAS A UNA PIERNA X 2
- 20 CRUNCH MC GILL
- 10 FACE PULL TRX
- 20 HOLLOW ROCK
- 10 NO MONEY
- 20 PLANCHA LATERAL HOOVER
- 10 FULL CAN MANCUERNA
- 30 FROG PUMP
- 100 SALTOS COMBA

DESCRIPCIÓN:

- Realizar el AMRAP de 20' con los ejercicios propuestos
- Duracion 20'

AMRAP



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

CROSSMET
by METROPOLITAN