



# PROGRAMACIÓN PARA CENTROS METROPOLITAN

**Crossmet**

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

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

✓ Cerrar el año afianzando la estructura de entrenamiento.

✓ Aprovechar la bajada de afluencias en las semana.

festivas para que otros profesores que no suelen impartir la clase, puedan hacerlo.



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'

- 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 con pica o goma
- Trabajar con la pica o goma en distintas posiciones.



## 4. CALENTAMIENTO DINÁMICO



METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

**CROSSMET**  
by METROPOLITAN



# Calentamiento dinámico

- Calentamiento dinámico dirigido.
- Posiciones distintas en distintos planos



## 5. TRABAJO DEL CORE



METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

**CROSSMET**  
by METROPOLITAN

# Big 5



Crunch McGill

Plancha frontal con flexión de rodilla

Plancha lateral con rodilla al frente

Puente de glúteo unilateral

Elevación de brazo y pierna contralateral

CORE

## Círculo 1 (7') 2 x (5 x 30" – 10")



Crunch con pies en TRX

Press Palloff con sentadilla

Puente de glúteo con empuje contralateral

Plancha invertida

Hollow Rock lateral

## Circuito 2 (7') 2 x (5 x 30" – 10")



Plancha frontal pies  
en TRX

Woodchop  
ascendente

Slamball

Superman

Plancha lateral rodilla  
- codo

CORE

## Circuito 3 (7') 2x (5 x 30" – 10")



Carpado en TRX

Woodchop  
descendente

Press Palloff con  
marcha

FRT

Plancha inversa pies  
en TRX



## 6. EJERCICIOS COMPENSATORIOS



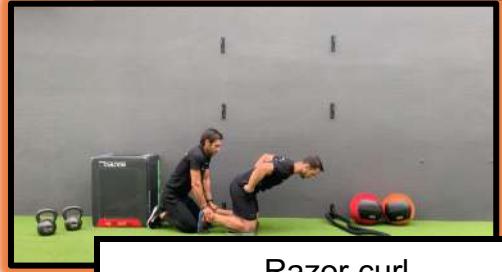
METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

**CROSSMET**  
by METROPOLITAN

## RODILLA



Sentadilla en Bird Dog con TRX



Razor curl



Sentadilla lateral deslizante



Puente de isquio en TRX

## CADERA



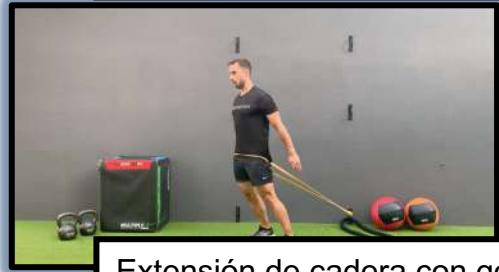
Peso muerto dominante de cadera en TRX



Aducción con goma

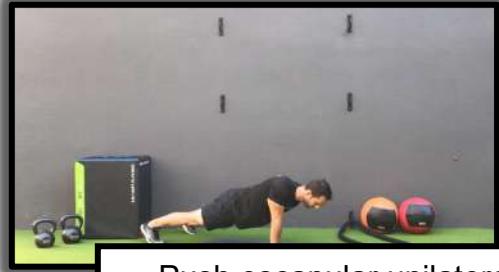


Abducción con goma de pie

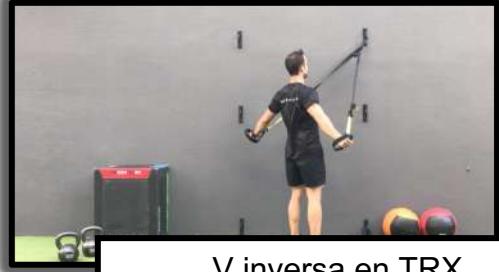


Extensión de cadera con goma

## HOMBRO



Push escapular unilateral



V inversa en TRX

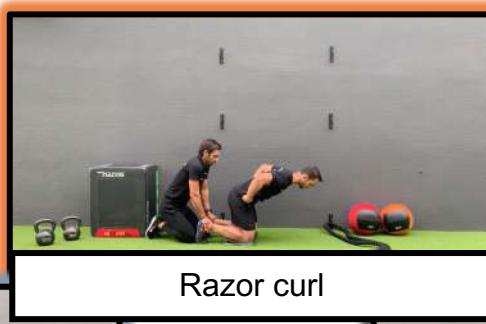


Band Pull Apart W



Press No money

# GLOBAL 1



**2 x 8 – 12 reps**



# GLOBAL 2



## 7. ENTRENAMIENTO



METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

**CROSSMET**  
by METROPOLITAN

## FUERZA + HIIT(8)

## 5 x EMOM 1'

- 15 SQUAT CON CARGA
- 8 PUSH UP + 12 REMOS
- 15 PESOS MUERTOS CON CARGA

8 X 20" – 10"  
SKIPPING / JUMPING JAKS  
PRESS

## DESCRIPCIÓN:

- Organizar 3 grupos con los clientes
- Realizar 5 EMOM de cada bloque de ejercicios.
- Acabar con el Tabata del final alternando cada repetición el ejercicio entre los dos propuestos
- DURACIÓN 20'

EMOM

## INTERVALOS LARGOS (8)

3 X 6'  
R = 2'

- 20 SENTADILLAS / BURPEES
- 20 REMOS TRX / SKIPPING
- 20 THRUSTER / SLAMBALL

## DESCRIPCIÓN:

- Por parejas mientras uno realiza el ejercicio pautado por repeticiones, la pareja realiza el otro ejercicio.
- Cambiar los roles tantas veces se pueda durante los 6'
- DURACIÓN 22'

COUPLE-MET

## CAP. TRABAJO (8)

## 5 x EMOM 4'

- 10 BURPEES
- 20 THRUSTER
- 30 SWING KTB
- 100 SALTOS COMBA

## DESCRIPCIÓN:

- Cada 4' durante 20' realizar los ejercicios descansando lo que reste de los 4'.
- Hacer salida lanzada si hace falta, dividir en grupos y salir cada minuto.
- DURACIÓN 20'

EMOM

## INTERVALOS CORTOS (10)

## 4 x (3 x 30" – 20")

- DOMINADAS TRX
- SQUAT
- PUSH UP

## 4 x (3 x 30" – 20")

- CARDIO 1
- CARDIO 2
- CARDIO 3

## DESCRIPCIÓN:

- Realizar 4 vueltas a los circuitos de 3 ejercicios
- A poder ser realizar primero el circuito de fuerza y después el metabólico
- DURACIÓN 22'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS (7)

**5 x 3'**  
**R = 1'**

- 1' 30" JUMPING JACKS + 1'30" SQUAT
  - CARDIO 1
- 1' 30" COMBA + 1' 30" LUNGES
  - CARDIO 2
- 1' 30" THRUSTER + 1'30" SCISSORSUMO

**DESCRIPCIÓN:**

- Organizar 5 grupos con los clientes.
- Realizar 2' de cada uno de los bloques de ejercicios con 1' de descanso entre cada uno.
- DURACIÓN: 19'

**POR TIEMPO**

## 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: 20'MAX.

**FOR TIME**

## INTERVALOS CORTOS (8)

**3 x (5 x 30"- 20")**  
**R = 30"**

- SQUAT CON CARGA
- PESO MUERTO CON CARGA
- BURPEES
- PUSH UP
- DOMINADAS TRX

**DESCRIPCIÓN:**

- Organizar 5 grupos con los clientes.
- Realizar 3 vuelta a los 5 ejercicios con la densidad propuesta y descansando 1' después de cada vuelta.
- DURACIÓN: 15'

**POR TIEMPO**

## FUERZA (8)

**4 X 8**  
**DOMINADAS AGARRE SUPINO**

**3 X 15**  
**DIAMOND PUSH UP**

**3 X (10 – 15)**  
**FRONT SQUAT + PRESS**

**3 X 10**  
**SPLIT BULGARO**  
**RITMO 3:1**

**DESCRIPCIÓN:**

- Por parejas o tríos realizar el entrenamiento propuesto, mientras uno trabaja el otro descansa.
- Duración 23' Aprox

**POR SERIES**

## CAP. TRABAJO (8)

MINIMO TIEMPO  
POSIBLE

- 70 PUSH UPS
- 100 REMOS TRX
- 70 PRESS MILITAR
- 100 LUNGES
- 150 SQUATS
- 150 HIP THRUST

## 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 (8)

**3 x (4 x 60" – 30")**  
**R = 1'**

- 30" SKIPPING + 30" SQUAT
- 30" MOUNTAIN CLIMBER + 30" LUNGE
- 30" QUICKSEAT + 30" PUSH UPS
- 30" SCISSORS + 30" REMO TRX

## DESCRIPCIÓN:

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

POR TIEMPO

## FUERZA + HIIT (10)

**NRM PUSH UP 30" = (X)****5 x EMOM 1'**

(X) PUSH UP

**3 X (10 – 15)**  
PESO MUERTO**3 X 15**SPLIT BULGARO + PRESS MILITAR  
CONTRALATERAL**6 X (20" – 20")**  
JUMP SQUAT

## DESCRIPCIÓN:

- Dividir en parejas o tríos si fuese necesario.
- NRM = Número máximo de repeticiones, realizar el 5 x EMOM 1' con las repeticiones que se hagan en los 30" de NRM

POR SERIES

## INTERVALOS LARGOS (7)

**4 x 4'**  
**R = 1'**

- 20 SWING KTB CADERA + 15 FRONT SQUAT
- 5 BURPEES + 10 SCISSORSUMO + 15 HIP THRUST
- 15 REMOS TRX + 10 PUSH UP
- CARDIO 1

AMRAP

## INTERVALOS CORTOS (9)

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

- SLAMBALL
- BURPEES
- THRUSTER CON MANCUERNA
- SKATERS

### DESCRIPCIÓN:

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

**POR TIEMPO**

## FUERZA (8)

### ➤ SUPERSERIES

**3 X 10 + 10**  
FRONT SQUAT + THRUSTER

**3 X 10 + 10**  
DOMINADAS + REMO CON MANCUERNA

**3 X 10 + 10**  
FLOOR PRESS +  
PUSH UPS PLIOMÉTRICAS DE RODILLAS

**4 X 20**  
CARGADAS

### DESCRIPCIÓN:

- Por parejas o tríos realizar el entrenamiento propuesto, mientras uno trabaja el otro descansa.
- Duración 23' Aprox

**SUPERSERIES**

## INTERVALOS LARGOS (7)

**3 X 6'**  
**R = 2'**

**2 - 4 - 6 - 8..**  
SQUAT / LUNGE DSPLZ

**2 - 4 - 6 - 8..**  
PUSH UP/ SCISSOR

**2 - 4 - 6 - 8..**  
REMO CON MANCUERNA/  
JUMPING JACK PRESS

### DESCRIPCIÓN:

- Realizar los 3 intervalos de 6' en formato pirámide ascendente de los ejercicios propuestos.
- Duracion 22'

**LADDER**

## CAP. TRABAJO (8)

### AT TIME 3'

25 BURPEES + 10 QUICK SEAT

### AT TIME 5'

3 X (10M BEAR CRAWL + 25 SENTADILLAS + 50 SALTOS COMBA)

### AT TIME 10'

150 LUNGE DSPLZ  
100 THRUSTER / WALLBALL

### DESCRIPCIÓN:

- Realizar los 3 retos en el tiempo estimado, dejando 1' de descanso entre cada reto.
- Si lo terminan antes del tiempo, descansaran el tiempo extra que les quede.

**AT TIME**



METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

**CROSSMET**  
by METROPOLITAN