



PROGRAMACIÓN PARA CENTROS METROPOLITAN

Crossmet

DICIEMBRE - 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

- ✓ 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



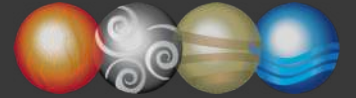
2. ESTRUCTURA SESIÓN



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.

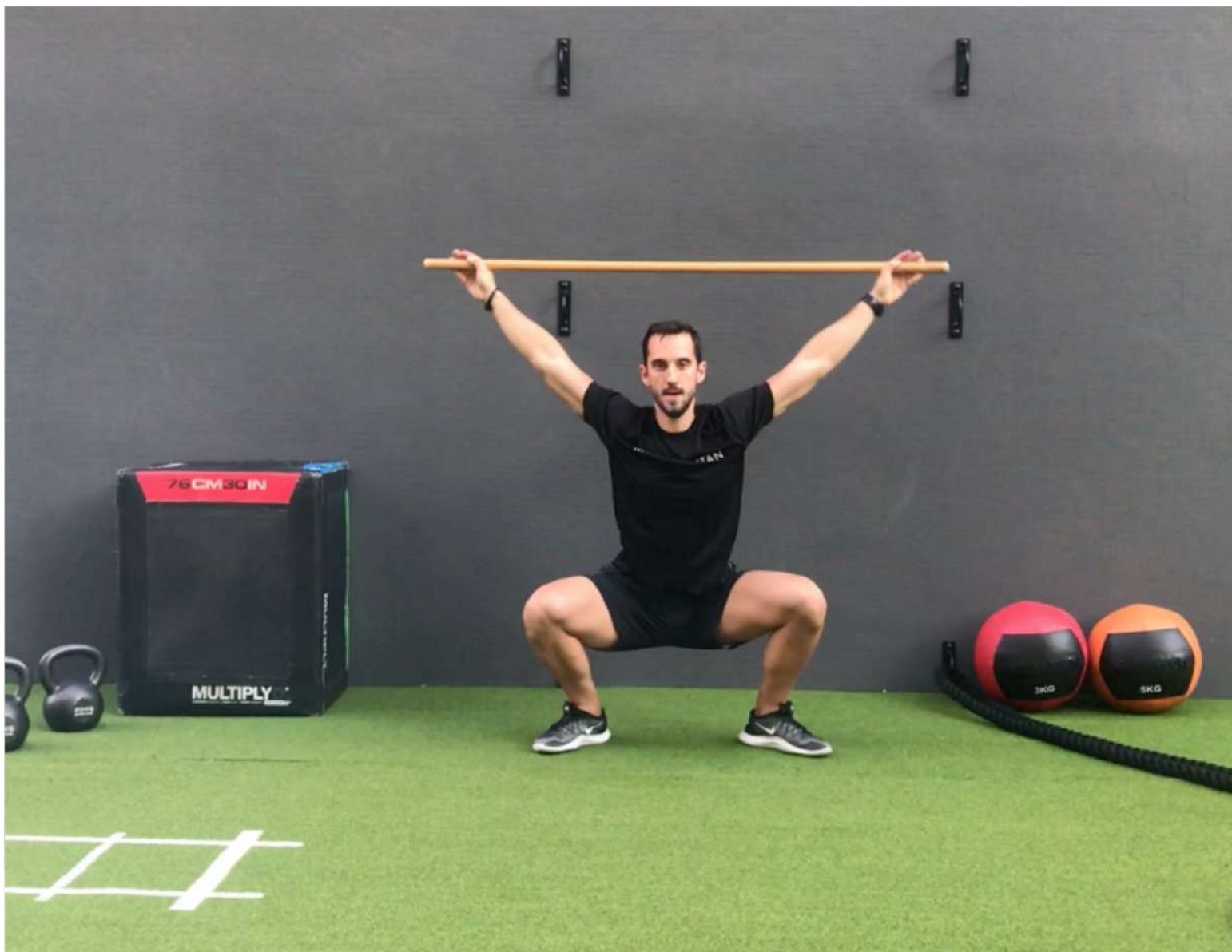


3. MOVILIDAD ARTICULAR



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

CORE



Crunch McGill



Plancha frontal con flexion de rodilla



Plancha lateral con rodilla al frente



Puente de glúteo unilateral



Elevación de brazo y pierna contralateral

Circuito 1 ^(7') 2 x (5 x 30" – 10")



Crunch con pies en TRX



Press Pallof 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

Circuito 3 ^(7') 2 x (5 x 30" – 10")



Carpado en TRX



Woodchop
descendente



Press Pallof con
marcha



FRT



Plancha inversa pies
en TRX



6. EJERCICIOS COMPENSATORIOS

METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

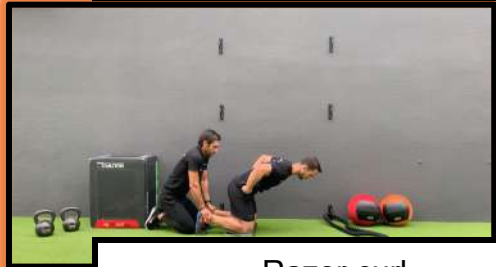
CROSSMET
by METROPOLITAN



RODILLA



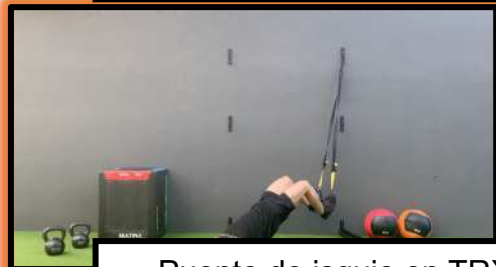
Sentadilla en Bird Dog con TRX



Razor curl



Sentadilla lateral deslizante



Puente de isquio en TRX

CADERA



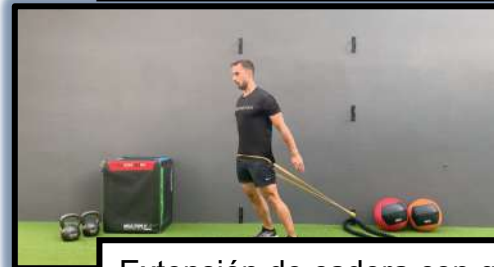
Peso muerto dominante de cadera en TRX



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

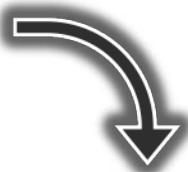


Press No money

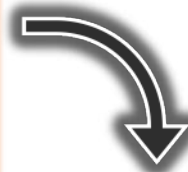
GLOBAL 1



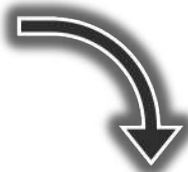
Push escapular unilateral



Razor curl



Aducción de cadera con goma



Peso muerto dominante de cadera en TRX



V inversa en TRX



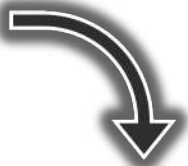
Puente de isquio en TRX

2 x 8 – 12 reps

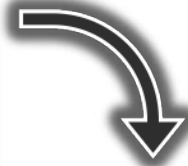
GLOBAL 2



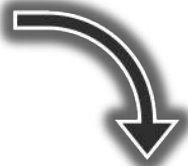
Band Pull Apart W



Sentadilla lateral deslizante



Extensión de cadera con goma



Abducción con goma



Press No money



Sentadilla en Bird Dog con TRX



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 JACKS
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 vueltas 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 = Numero 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**

DESCRIPCIÓN:

- Realizar los 4 AMRAP de 4'
- descansando 1' entre cada intervalo
- Duración 19'

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.
- Duración 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