

# PROGRAMACIÓN PARA CENTROS

METROPOLITAN  
**CROSSMET**  
by METROPOLITAN

30'

MES OCTUBRE AÑO 2022

DESARROLLADOR ELEMENTS SYSTEM

DERECHOS RESERVADOS CLUB METROPOLITAN



METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA



**CROSSMET**  
by METROPOLITAN

1. GOALS
2. Estructura sesión
3. Calentamiento  
Dinámico
4. Preventivo
5. Entrenamiento
6. Tip del mes





# 1. GOALS

- ◉ Adaptar la clase lo que sea necesario en cuanto a material y organización del espacio, haciendo lo mas sencillo de cara aquellos nuevos socios.
- ◉ Aprovechar la incorporación de nuevos socios y el comienzo de temporada para repasar conceptos básicos del calentamiento, big 5 y ejercicios básicos compensatorios.
- ◉ Llevar a acabo los protocolos de AADD, chapa, vestimenta, presentación y despedida por parte del técnico.
- ◉ Realizar todas las progresiones que estimes oportunas para que la intensidad de las sesiones durante el mes vaya de menos a más.
- ◉ HACER MUCHO HINCAPIÉ EN UNA BUENA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS SOBRE TODO EN LOS MÁS BÁSICOS.
- ◉ Aumentamos la intensidad de las clases e intentar promover alguna master class dentro de nuestra actividad.





## 2. ESTRUCTURA DE SESIÓN





# ESTRUCTURA DE SESIÓN

1

## 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.

2

## PREVENTIVO 9' - 10'

- 1- Circuito o dirigido de CORE y compensatorios.
- 2- Valorar la intensidad en función del grupo o entrenamiento.

3

## ENTRENAMIENTO 15'

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

4

## VUELTA A LA CALMA 4' - 5'

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



# 3. CALENTAMIENTO DINÁMICO





# MOVILIDAD ARTICULAR



- Movilidad articular centrada en tren inferior de cara a un calentamiento para sentadilla principalmente.



# Circuito de core + compensatorios



- Circuito de trabajo de core y compensadores unilateral .
- Realizar 2 vueltas al circuito con densidad de trabajo 30":10" total 8 `.





4. PREVENTIVO



# PREVENTIVO 1



HAMSTRING CURL  
WITH SLIDERS



ACTIVE HANDS  
PLANK



BAND PULL APART



SLAM BALL



STEP FROG PUMP



HOOVER LATERAL  
PLANK

# PREVENTIVO 2



BALL ISOMETRIC  
SQUAT WALL



BIRD DOG



SCAPULAR PUSH



MOUNTAIN  
CLIMBER



INNER LEG LIFTS



LATERAL WITH ABD  
PLANK



# PREVENTIVO 3 KTB



BAND RESISTANCE  
KBT SWITCHES



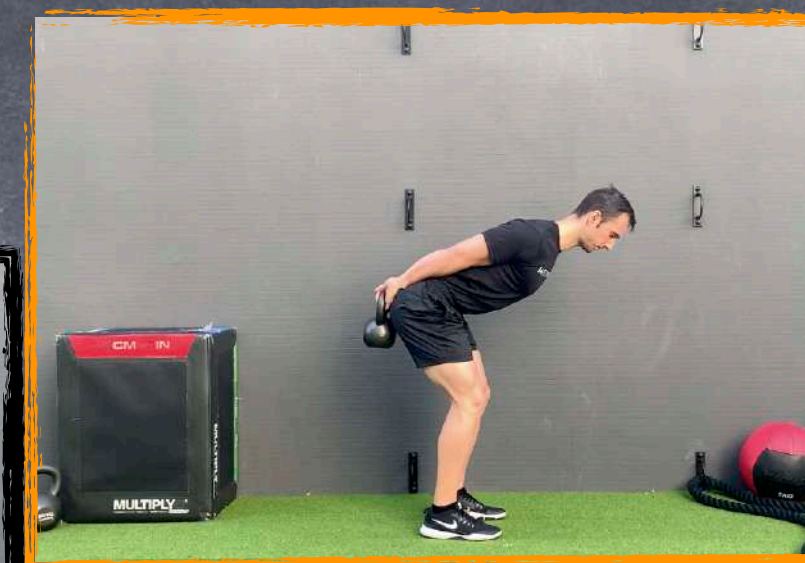
WINDMILL KTB



BOTTOM UP KTB



HAMSTRING  
BRIGE WITH TRX



BACK KTB HIP  
HINGE



KTB FRONT PLANK

# PREVENTIVO 4 MATERIAL



HAMSTRING  
BRIGE WITH TRX



MOUNTAIN  
CLIMBERS TRX



FULL CAN



LATERAL SLAMBALL



BAND RUNNER HIP  
EXTENSION



PRESS PALLOF  
SPLIT





# 7. ENTRENAMIENTO



# SEMANA 1

3 OCT - 9 MAR



## FUERZA

3 X 10 + 20  
PULL UP TRX + DUMBBELL ROW

3 X 15 + 20  
DEADLIFT + HIP THRUST

3 X 20  
WALKING LUNGE OVERHEAD  
(CHANGING HAND TO 10)

DESCRIPCIÓN:  
- REALIZAR LOS 3 BLOQUES DE EJERCICIOS  
- DIVIR EN GRUPOS LA CLASE Y DEJAR UNOS 6' POR BLOQUE.  
DURACIÓN : 18' MAX.

POR SERIES

## INTERVALOS CORTOS

3x (5 x 40" - 20")  
R=1'

- PUSH UP
- FRONT SQUAT
- PUL UP TRX
- DEADLIFT
- MILITRY PRESS

DESCRIPCIÓN:  
- REALIZAR 3 VUELTAS AL CIRCUITO DE 5 ESTACIONES.  
- 1' DE DESCANSO DESPUÉS DE CADA VUELTA .  
DURACIÓN : 17'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS

3 x 4'  
R = 1'

20 DUMBBELL LUNGES / BURPEES

15 DIAMON PUSH UP /  
SCISSOR SUMO

20 TRX ROW 90° / QUICKSEAT

DESCRIPCIÓN:  
- REALIZAR POR PAREJAS 3 INTERVALOS DE 4'.  
- MIENTRAS UNO REALIZA LAS REPETICIONES, EL COMPAÑERO HACE EL OTRO EJERCICIO Y SE VAN ALTERNANDO.  
DURACIÓN: 14'

COUPLEMET

## CAPACIDAD DE TRABAJO

LADDER 15'  
2 - 4 - 6 - 8 - 10.....

- BACK SQUAT
- PUSH UPS
- KTB SWING
- TRX ROW
- MILITARY PRESS

DESCRIPCIÓN:  
- REALIZAR LOS 5 EJERCICIOS EN EL ORDEN INDICAD.  
- COMENZAR REALIZANDO 2 REPETICIONES POR EJERCICIO E IR AUMENTANDO 2 MÁS.  
- DURACIÓN 15' MAX.

LADDER



# SEMANA 2

10 OCT - 16 OCT

## CAPACIDAD DE TRABAJO

### 4 X EMOM 4'

8 BURPEES  
12 PUSH UPS  
16 TRX ROW  
20 SQUAT  
24 WALKING LUNGES

#### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 4 RONDAS DE LOS EJERCICIOS ESTABLECIDOS.
- REALIZAR EN MENOS DE 4' CADA RONDA PARA TENER DESCANSO
- DURACIÓN 16' MÁXIMO.

FOR TIME

## FUERZA

3 X 20" ISO + 15  
PULL UP TRX

3 X 20" ISO + 15  
PUSH UPS

3 X + 15 + 16  
SQUAT + WALKING LUNGES

#### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 3 BLOQUES DE FUERZA CON ISOMETRÍA AL INICIO DE CADA SERIE.
  - DIVIDIR LA CLASE EN 3 GRUPOS Y DAR UNOS 5-6 MIN PARA HACER CADA BLOQUE.
- DURACIÓN : 18' MAX.

POR SERIES

## INTERVALOS CORTOS

3 x (3 x 60" - 30")  
R = 1'

3 LITTEL BURPEES + 5 PUSH UPS

CARDIO 1

5 JUMP SQUAT + 10 JUMPING JACKS

#### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 3 VUELTAS AL CIRCUITO DE 3 ESTACIONES DOBLES CON SUS REPETICIONES.
- DESCANSANDO 1' DESPUÉS DE CADA VUELTA.
- DURACIÓN : 15'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS

2 x 6'  
R = 90"

2 X 1'SQUAT + 1' PUSH UPS + 1'  
SINGLE UNDERS

2 X 1'WALKING LUNGES + 1'  
DUMMBELL ROW + 1' QUICKSEAT

AMRAP 3'  
10 LUNGES + 8 SKATER + 6  
BURPEES

#### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 2 INTERVALOS DE 6' CAMBIANDO CADA MINUTO DE EJERCICIO, DESCANSO DE 90"
- REALIZA EL AMRAP AL FINAL CON EL GRUPO.
- DURACIÓN: 18'

AMRAP



# SEMANA 3

17 OCT - 23 OCT



## INTERVALOS LARGOS

2 x 8'  
R = 2'

1' THRUSTER + 1' JUMPING JACKS  
+ 1' TRX ROW + 1' FORWARD JUMP

1' SALMBALL + 1' REVERSE  
BURPEES + 1' PUSH UPS + 1'  
LATERAL HOOPS

### DESCRIPCIÓN:

- 2 INTERVALOS DE 8' CON UN DESCANSO DE 2'
- CADA INTERVALO REALIZAR 1' DE CADA EJERCICIO.
- DURACIÓN: 18'

AMRAP

## CAPACIDAD DE TRABAJO

AMRAP 15'

5 BOX JUMP O JUMP SQUAT

10 PUSH UPS

10 FRONT SQUAT

12 TRX PULL UP

12 DEADLIFT

15 SCISSOR SUMO

50 SINGLE UNDERS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 7 EJERCICIOS CON SU REPETICIONES TANTAS VECES COMO SE PUEDA DURANTE 20 MINUTOS.
- DIVIR AL GRUPO Y EMPEZAR POR TANDAS SI FUERA NECESARIO.
- DURACIÓN 15'

FOR TIME

## FUERZA

3 X

10 MILITARY PRESS + 15 PUSH UPS

15 DEADLIFT + 20 LUNGE

10 PULL UP TRX ROW + 15  
DUMBBELL ROW

HIIT

4 X (20 : 20)

JUMP SQUAT + REVERSE BURPEES

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 3 BLOQUES DE DOS EJERCICIOS 4 VECES.
- DEJAR UNOS 5'-6' EN CADA UNO.
- DEJAR EL HIIT AL FINAL TODO GRUPO JUNTO.
- DURACIÓN : 20' MAX.

POR SERIES

## INTERVALOS CORTOS

3 x (5 x 40" - 20")

SQUAT

TRX ROW

DUMBBELL DEADLIFT

PUSH UPS

PREDATORS JACKS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 3 VUELTAS AL CIRCUITO DE 5 ESTACIONES
- CADA PERSONA UTILIZA SU PROPIO MATERIAL.
- DURACIÓN: 15'

POR TIEMPO



## INTERVALOS CORTOS

3 x (3 x 60" - 30")  
R = 1'

DUMBBELL SQUAT (30") + LITTEL BURPESS (30")

TRX ROW (30")+ FRONT & BACK HOPS (30")

DIAMON PUSH UPS (30") + SEAL JACKS (30")

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 3 VUELTAS AL CIRCUITO DE 2 ESTACIONES REALIZANDO 30" DE CADA EJERCICIO.
- DESCANSO DE 1' DESPUÉS DE LAS 3 VUELTAS DE CADA BLOQUE.
- DURACIÓN: 15'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS

3 x 5'  
R = 60"

15 DEADLIFT + 12 TRX ROW + 8 BURPEES

15 FRONT SQUAT + 12 PUSH UPS + 8 QUICKSEAT

15 WALKING LUNGES + 12 MILITARY PRESS + 8 FORWARD JUMPS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 3 INTERVALOS DE 5' CON LAS REPETICIONES DESCENDENTE DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS DESCANSANDO 60" ENTRE INTERVALOS.
- DURACIÓN: 17'

AMRAP

## CAPACIDAD DE TRABAJO

### AFAP

300 SINGLE UNDERS  
15 DUMBBELL SNATCH (R)

10 PULL UPS

200 SINGLE UNDERS

15 DUMBBELL SNATCH (L)

12 TRX ROW

100 SINGLE UNDERS

10 DUMBBELL SNATCH (R)

10 PULL UPS

50 SINGLE UNDERS

10 DUMBBELL SNATCH (L)

12 TRX ROW

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR EJERCICIOS EN EL ORDEN INDICADO CON SUS REPETICIONES.
- DIVIDIR EL GRUPO SI FUERA NECESARIO Y EMPEZAR POR TURNOS.
- DURACIÓN : 16' MAX.

FOR TIME

## FUERZA

3 x ISO 20" + 15 PUSH UPS

3 x ISO 20" + 20 TRX UP UPS + DUMBBELL ROW

3 x ISO 20" + 15 MILITARY PRESS

3 x ISO 20" + 20 SQUAT + DUMBBELL WALKING LUNGE

### DESCRIPCIÓN:

- ORGANIZAR 4 GRUPOS
- REALIZAR LAS SERIES INDICADAS DE CADA EJERCICIO.
- SE REALIZA TRABAJO ISOMÉTRICO DEL PRIMER EJERCICIO
- DURACIÓN: 20' MAX.

POR SERIES



# 8. TIP DEL MES





# TIP DEL MES

ERRORES MÁS COMUNES EN PUSH UP Y FRONT SQUAT





# AGRADECIMIENTOS

METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

# CROSSMET

by METROPOLITAN

