

# PROGRAMACIÓN PARA CENTROS

METROPOLITAN  
**CROSSMET**  
by METROPOLITAN

45'

MES OCTUBRE AÑO 2022

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

8. 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

## 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

## 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.

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 4' - 5'

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



### 3. MOVILIDAD ARTICULAR

# MOVILIDAD ARTICULAR

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



# 4. CALENTAMIENTO DINÁMICO





# 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'.



S. CORE

# CORE 1



CRUNCH MC GILL



BIRD DOG



FRONT PLANK

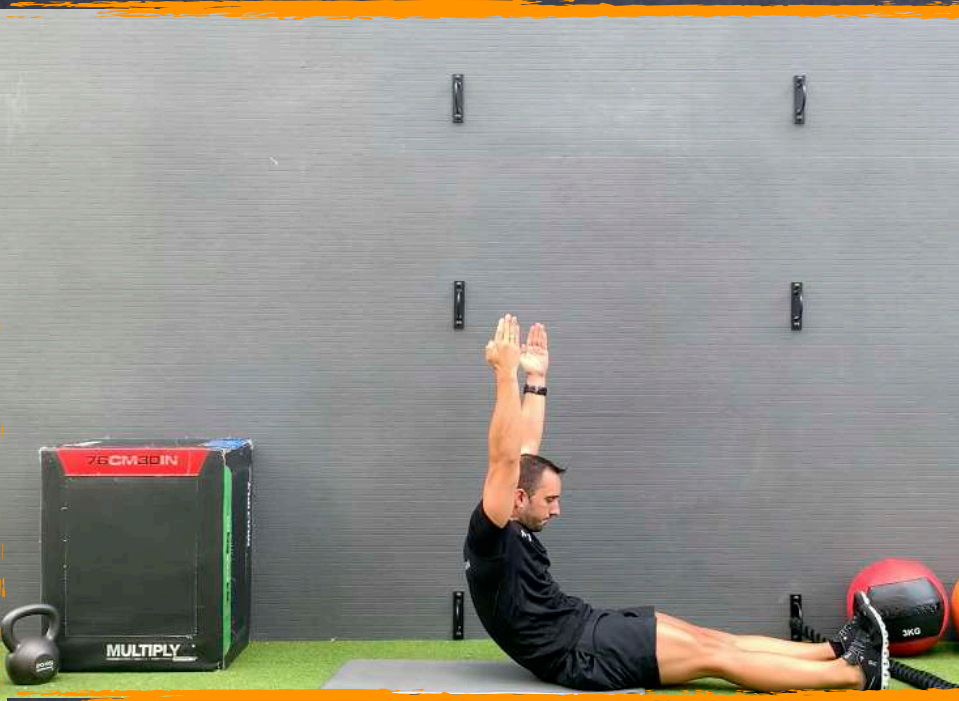


LATERAL PLANK



SHOULDER BRIDGE

# CORE 2



EXCENTRIC ROLL DOWN



BIRD DOG WITHOUT FEED



KNEE TO FOREHEAD PLANK



PRESS PALLOF



CONTRA LATERAL SHOULDER BRIGE

# CORE 3 KETTELBELL



LONG CIRCULE KTB



FRONT PLANK KTB



FARMER WALK



HALO KTB



TURKISH UPRISING

# CORE 4 MATERIAL



LATERAL SLAM BALL



FITBALL PLANK



PYRAMID PLANK TRX



PALLOF PRESS LUNG  
POSITION

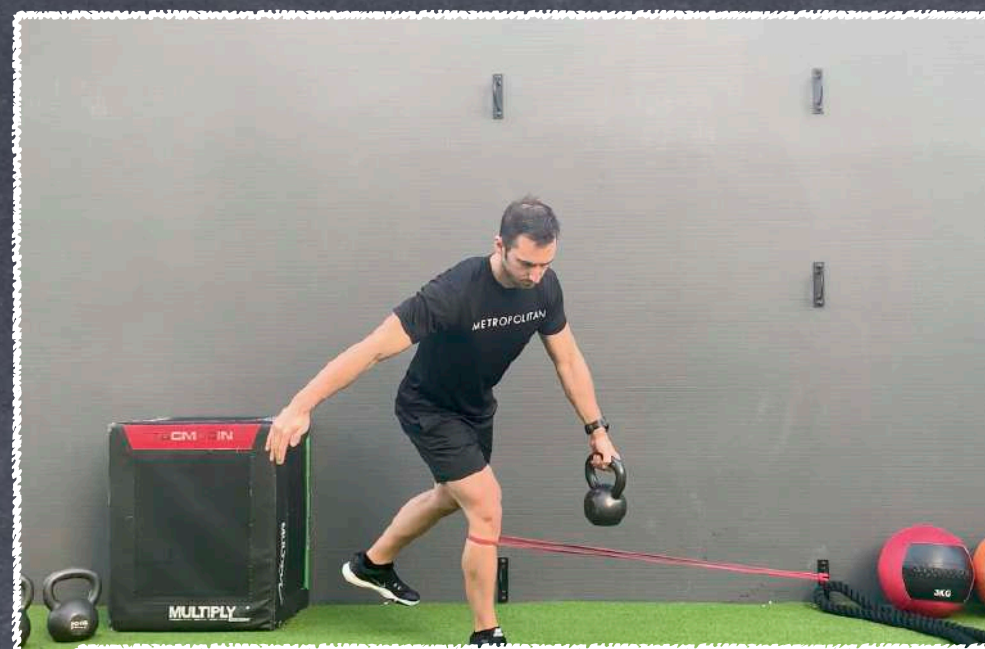


LIYING SHOULDER  
BRIGE

# 6. COMPENSATORIOS



# RODILLA



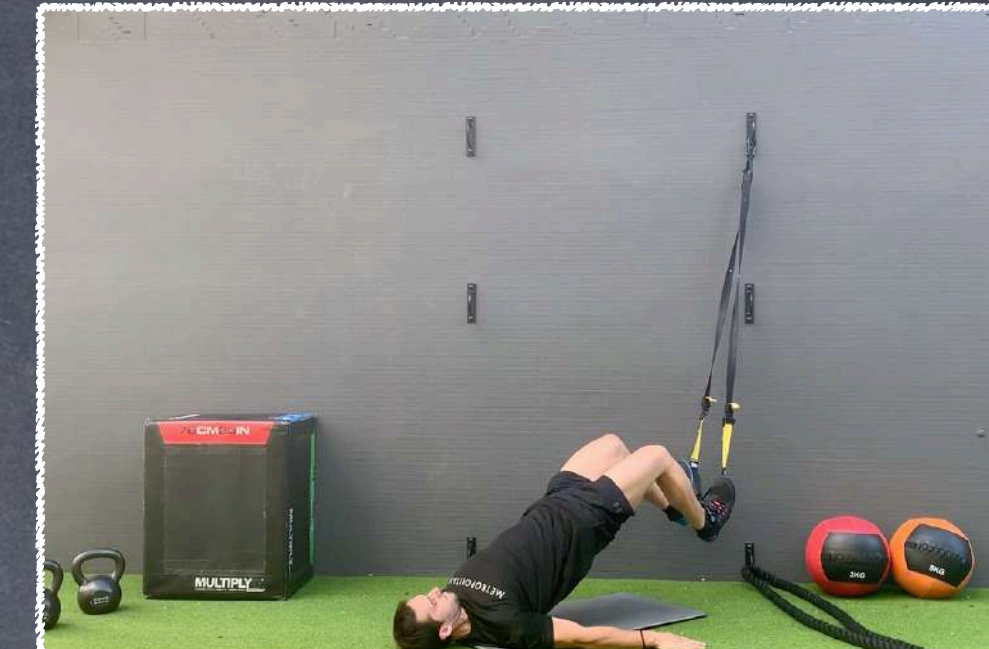
BAND RESISTANCE KTB SWITCHES



DECLINED FORWARD STEP DOWN



ECCENTRIC STEP DOWN

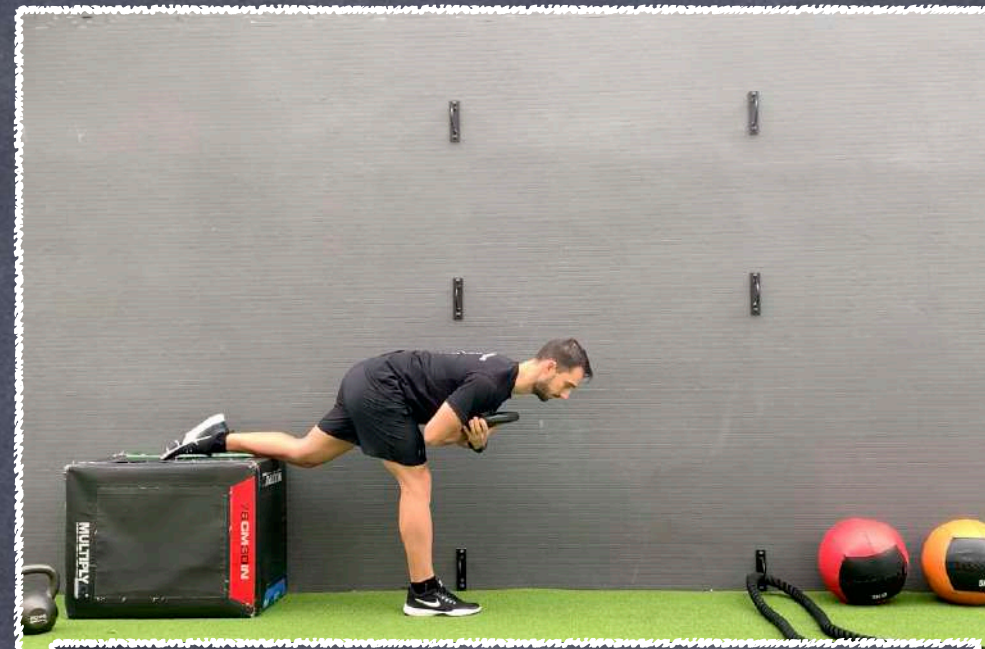


HAMSTRING BRIDGE WITH TRX

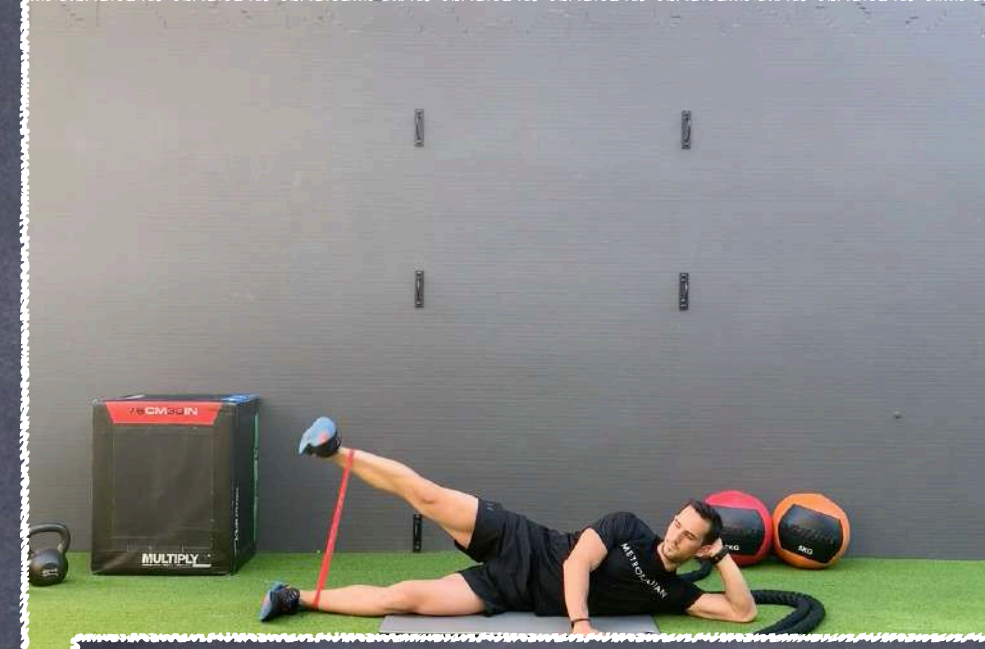
# CADERA



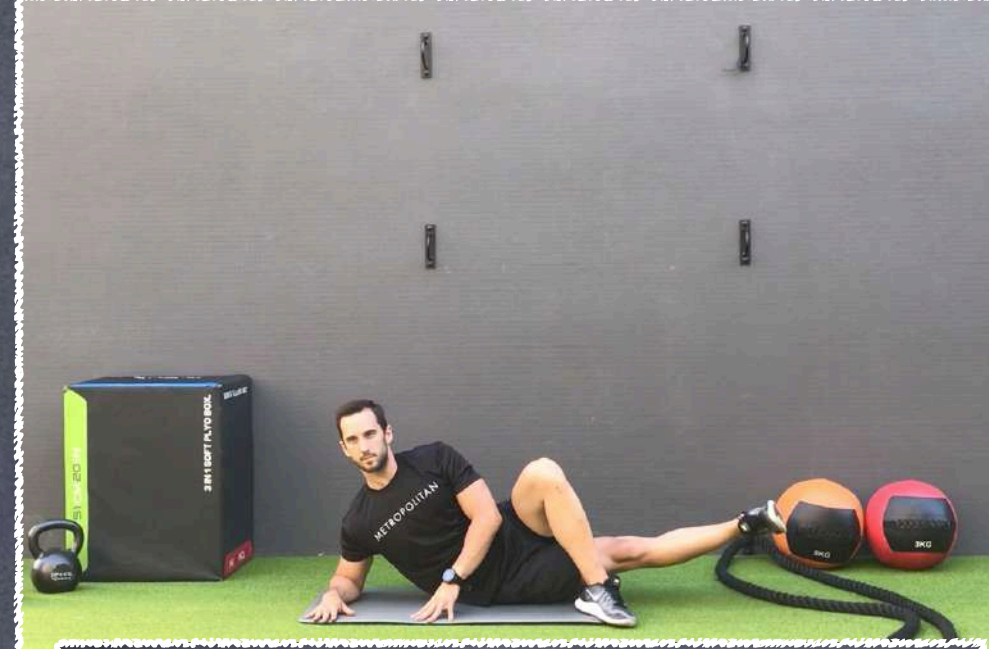
BACK KTB HIP



ASISTED UNILATERAL DEADLIFT



MINIBAND HIP ABDUCTION



INNER LEG LIFTS

# HOMBRO



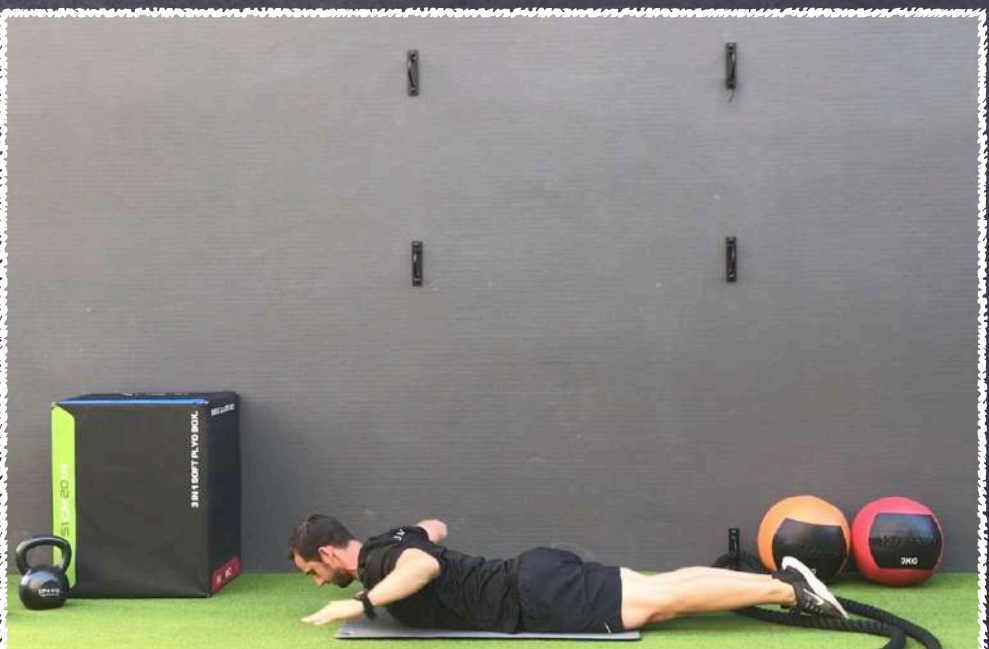
FULL CAN



BAND PULL APART

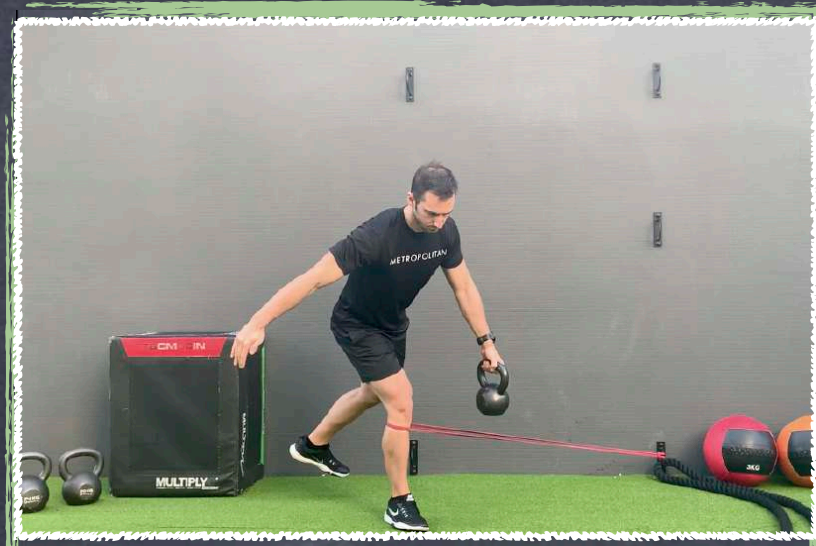


LIYING DOWN REVERSE V



THE SWIMMER

# GLOBAL 1



BAND RESISTANCE  
KTB SWITCHES



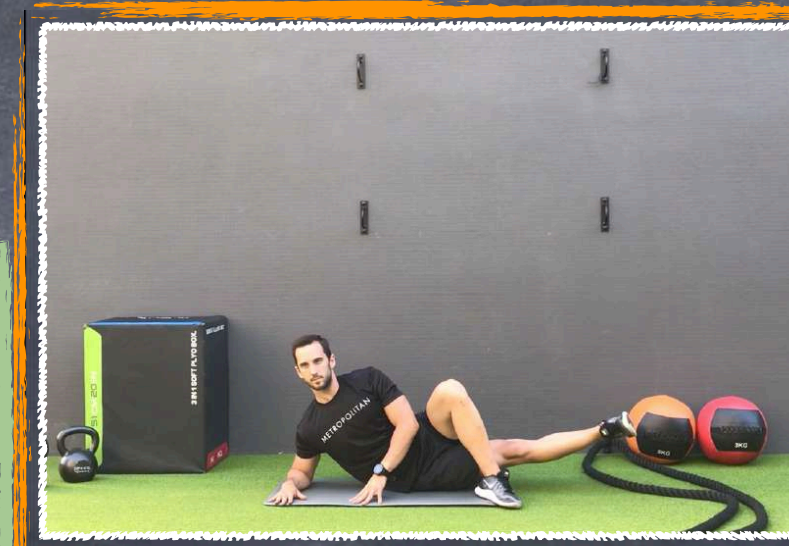
MINIBAND HIP  
ABDUCTION



BAND PULL APART



HAMSTRING  
BRIDGE WITH TRX



INNER LEG LIFTS

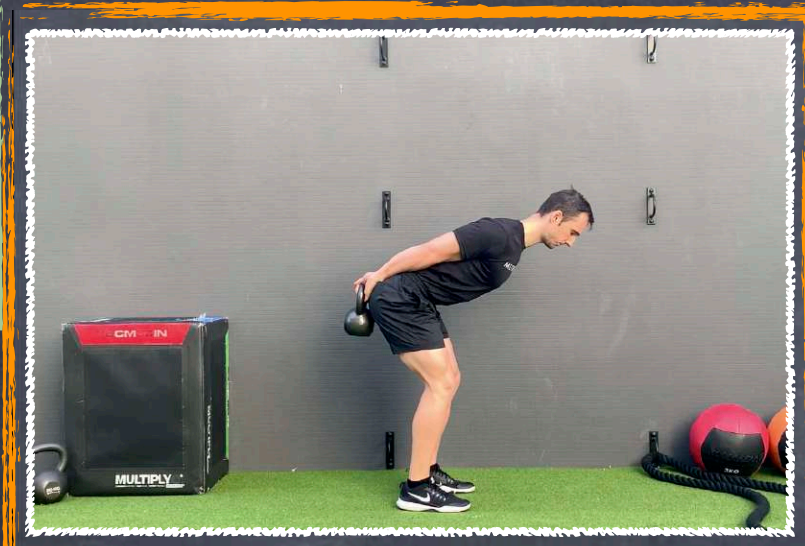


LYING DOWN  
REVERSE

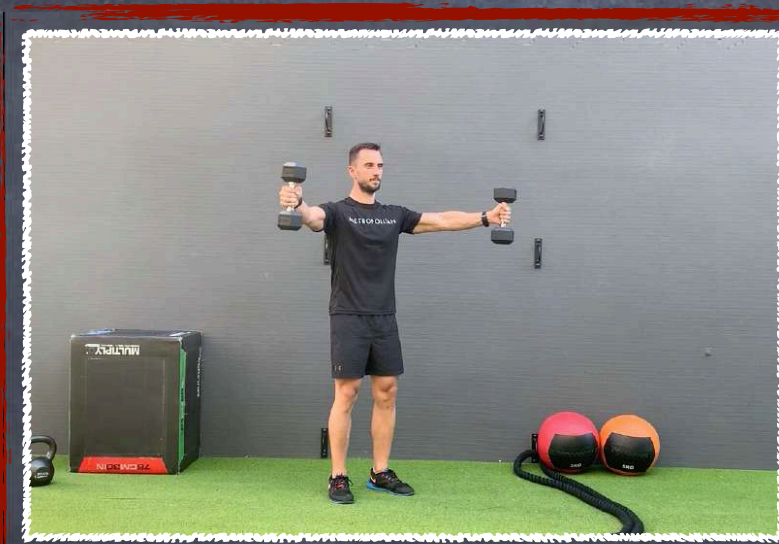
# GLOBAL 2



ECCENTRIC STEP  
DOWN



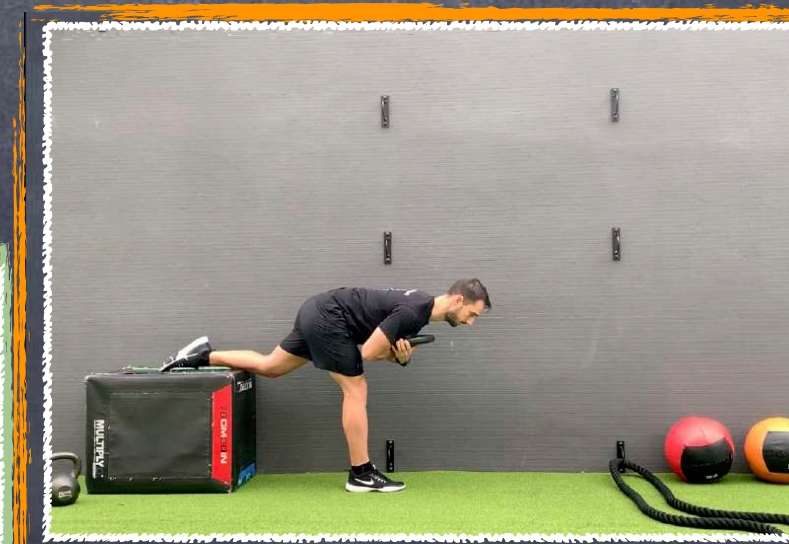
BACK KTB HIP  
HINGE



FULL CAN



DECLINED FORWARD  
STEP DOWN



ASISTED UNILATERAL  
DEADLIFT



THE SWIMMER



# 7. ENTRENAMIENTO



## FUERZA

3 X 10 + 20

PULL UP TRX + DUMBBELL ROW

3 X 15 + 20

DEADLIFT + HIP THRUST

3 X 15

BULGARIAN SPLIT (EACH LEG)

3 X 20

WALKING LUNGE OVERHEAD  
(CHANGING HAND TO 10)

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 4 BLOQUES DE EJERCICIOS
- DIVIR EN GRUPOS LA CLASE Y DEJAR UNOS 6' POR BLOQUE.
- DURACIÓN : 24' MAX.

POR SERIES

## INTERVALOS CORTOS

3x (6 x 40" - 20")

R = 1'

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

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 3 VUELTAS AL CIRCUITO DE 6 ESTACIONES.
- 1' DE DESCANSO DESPUÉS DE CADA VUELTA .
- DURACIÓN : 20'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS

3 x 6'

R = 2'

20 DUMBBELL LUNGES / BURPEES

15 DIAMON PUSH UP /  
SCISSOR SUMO

20 TRX ROW 90° / QUICKSEAT

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR POR PAREJAS 3 INTERVALOS DE 6'.
- MIENTRAS UNO REALIZA LAS REPETICIONES, EL COMPAÑERO HACE EL OTRO EJERCICIO Y SE VAN ALTERNANDO.
- DURACIÓN: 22'

COUPLEMET

## CAPACIDAD DE TRABAJO

LADDER 18'

2 - 4 - 6 - 8 - 10.....

BACK SQUAT  
PUSH UPS  
DEADLIFT  
TRX ROW  
MILITARY PRESS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 5 EJERCICIOS EN EL ORDEN INDICADO.
- COMENZAR REALIZANDO 2 REPETICIONES POR EJERCICIO E IR AUMENTANDO 2 MÁS.
- DURACIÓN 18' MAX.

LADDER

## CAPACIDAD DE TRABAJO

5 X EMOM 4'

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

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 5 RONDAS DE LOS EJERCICIOS ESTABLECIDOS.
- REALIZAR EN MENOS DE 4' CADA RONDA PARA TENER DESCANSO
- DURACIÓN 20' 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

3 X 15 + 15  
DEADLIFT + MILITARY PRESS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 4 BLOQUES DE FUERZA CON ISOMETRÍA AL INICIO DE LOS 2 PRIMEROS.
  - DIVIDIR LA CLASE EN 4 GRUPOS Y DAR UNOS 5-6 MIN PARA HACER CADA BLOQUE.
- DURACIÓN : 23' MAX.

POR SERIES

## INTERVALOS CORTOS

3 x (4 x 60" - 30")  
R = 1'

3 LITTEL BURPEES + 5 PUSH UPS

CARDIO 1

5 JUMP SQUAT + 10 JUMPING JACKS

CARDIO 2

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 3 VUELTAS AL CIRCUITO DE 4 ESTACIONES DOBLES CON SUS REPETICIONES.
- DESCANSANDO 1' DESPUÉS DE CADA VUELTA.
- DURACIÓN : 20'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS

3 x 6'  
R = 2'

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

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

2 X 1' DEADLIFT + 1' TRX ROW +  
1' JUMPING PRESS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 3 INTERVALOS DE 6' CAMBIANDO CADA MINUTO DE EJERCICIO.
- DESCANSANDO 2' ENTRE INTERVALOS.
- DURACIÓN: 22'

AMRAP

## 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

AMRAP 4'

10 LUNGES + 8 SKATER + 6  
BURPEES

### DESCRIPCIÓN:

- 2 INTERVALOS DE 8' CON UN DESCANSO DE 2'
- CADA INTERVALO REALIZAR 1' DE CADA EJERCICIO
- REALIZAR EL AMRAP AL FINAL CON TODO EL GRUPO.
- DURACIÓN: 24'

AMRAP

## CAPACIDAD DE TRABAJO

AMRAP 20'

10 BOX JUMP O JUMP SQUAT

10 PUSH UPS

12 FRONT SQUAT

12 TRX PULL UP

15 DEADLIFT

20 SCISSOR SUMO

100 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 20'

FOR TIME

## FUERZA

4 X

10 MILITARY PRESS + 15 PUSH UPS

15 DEADLIFT + 20 LUNGE

10 PULL UP TRX ROW + 15  
DUMBBELL ROW

HIIT

8 X (20 : 20)

JUMP SQUAT + REVERSE BURPEES

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 3 BLOQUES DE DOS EJERCICIOS 4 VECES.
- DEJAR UNOS 6'-7' EN CADA UNO.
- DEJAR EL HIIT AL FINAL TODO GRUPO JUNTO.
- DURACIÓN : 25' MAX.

POR SERIES

## INTERVALOS CORTOS

4 x (5 x 40" - 20")

R = 1'

SQUAT

TRX ROW

DUMBBELL DEADLIFT

PUSH UPS

PREDATORS JACKS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR 4 VUELTAS AL CIRCUITO DE 5 ESTACIONES DESCANSANDO 1' DESPUÉS DE CADA VUELTA.
- CADA PERSONA UTILIZA SU PROPIO MATERIAL.
- DURACIÓN: 23'

POR TIEMPO

## INTERVALOS CORTOS

3 x (4 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 4 VUELTAS AL CIRCUITO DE 2 ESTACIONES REALIZANDO 30" DE CADA EJERCICIO.
- DESCANSO DE 1' DESPUÉS DE LAS 4 VUELTAS DE CADA BLOQUE.
- DURACIÓN: 20'

POR TIEMPO

## INTERVALOS LARGOS

3 x 7'  
R = 90"

20 DEADLIFT + 15 TRX ROW + 10 BURPEES

20 FRONT SQUAT + 15 PUSH UPS + 10 QUICKSEAT

20 WALKING LUNGES + 15 MILITARY PRESS + 10 FORWARD JUMPS

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR LOS 3 INTERVALOS DE 7' CON LAS REPETICIONES DESCENDENTE DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS DESCANSANDO 90" ENTRE INTERVALOS.
- DURACIÓN: 24'

AMRAP

## CAPACIDAD DE TRABAJO

### AFAP

400 SINGLE UNDERS  
20 DUMBBELL SNATCH (R)  
15 PULL UPS  
300 SINGLE UNDERS  
20 DUMBBELL SNATCH (L)  
20 TRX ROW  
200 SINGLE UNDERS  
15 DUMBBELL SNATCH (R)  
15 PULL UPS  
100 SINGLE UNDERS  
15 DUMBBELL SNATCH (L)  
20 TRX ROW

### DESCRIPCIÓN:

- REALIZAR EJERCICIOS EN EL ORDEN INDICADO CON SUS REPETICIONES.
- DIVIDIR EL GRUPO SI FUERA NECESARIO Y EMPEZAR POR TURNOS.
- DURACIÓN : 22' MAX.

FOR TIME

## FUERZA

4 x ISO 20" + 15 PUSH UPS

4 X ISO 20" + 20 TRX UP UPS + DUMBBELL ROW

4 X ISO 20" + 15 MILITARY PRESS

4 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: 24' MAX.

POR SERIES

# 8. TIP DEL MES



# TIP DEL MES

ERRORES MÁS COMUNES EN PUSH UP Y FRONT SQUAT



METROPOLITAN  
SPORT CLUB & SPA

# CROSSMET

by METROPOLITAN

