



LUNES

17 Lunes – Explicación General del Día

Sesión orientada a preparar el cuerpo de forma progresiva, comenzando con movilidad y activación general, seguida por un bloque de **estabilidad isométrica y control del core** en formato Tabata.

El WOD final traslada ese trabajo a un contexto dinámico en formato intervalado, combinando patrones de empuje, tracción y sentadilla para desarrollar **resistencia muscular y capacidad cardiovascular** con buena calidad de movimiento.

 Un día pensado para activar, estabilizar y construir base física sólida para la semana.

A) MOBILITY

3 Sets

10 [Russian Baby Makers](#)

10 [Oradores](#)

Cómo se hace

Se realizan **3 sets** del circuito de movilidad, ejecutando los movimientos de forma lenta y controlada, priorizando amplitud, respiración y calidad en cada repetición.

Objetivo

Mejorar la movilidad de cadera, columna y hombros, preparando el cuerpo para los bloques de fuerza y el WOD.

Claves

- Moverse sin apuro y con control.
- Respirar profundo en cada rango.
- Buscar amplitud sin dolor.
- Enfocarse en soltar tensiones. 

B) WARM UP

3 Sets:

- 10 [Duck Walk](#)
 8 [Plank Jacks](#)
 6 [Air Squats](#)

Cómo se hace

Se realizan **3 sets** del circuito, ejecutando los movimientos de forma continua y controlada para elevar la temperatura corporal, activar articulaciones y preparar los principales grupos musculares para la sesión.

Objetivo

Activar el cuerpo completo, mejorar la movilidad dinámica y elevar progresivamente la frecuencia cardíaca antes del trabajo principal.

Claves

- Movimientos fluidos y controlados.
- Respiración activa y continua.
- Amplitud cómoda sin forzar rangos.
- Enfocarse en activar, no en fatigarse. 🔥

C) FUERZA / ESTRUCTURA:

GYM	HOME CON MATERIALES	HOME SIN MATERIALES
BACK SQUAT + Wall Sit Set 1 - 40%/5 Set 2 - 60%/4 Set 3 - 75%/3 Set 4 a 8 - 85%/3 + 30"	Tabata (8 sets x 20" x 10" Rest) Db Wall Sit Forearm Plank	Tabata (8 sets x 20" x 10" Rest) Wall Sit Forearm Plank

C) FUERZA / ESTRUCTURA – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este bloque apunta a desarrollar **fuerza de piernas**, resistencia isométrica y **estabilidad del core**, combinando un patrón dominante de rodilla con trabajos sostenidos de tensión para mejorar control postural y tolerancia al esfuerzo.

GYM – BACK SQUAT + Wall Sit

Cómo se realiza (si no tenés % de referencia)

Si no contás con porcentajes claros, progresá la carga de forma escalonada:

- **Set 1:** peso liviano, técnico y fluido.
- **Set 2:** carga moderada.
- **Set 3:** peso desafiante pero controlado.
- **Sets 4 a 8:** peso pesado, manteniendo buena forma sin llegar al fallo.

👉 Referencia práctica de esfuerzo:

- Sets 1–2: 6/10
- Set 3: 7–8/10
- Sets 4–8: 8–9/10 (1–2 reps en reserva)

Luego de cada set de Back Squat se realiza el **Wall Sit de 30"** antes de descansar y pasar al siguiente bloque.

🏠 HOME – Con material

🔄 Cómo se realiza

Se trabaja en formato **Tabata (8×20" trabajo / 10" descanso)** alternando:

- Db Wall Sit
- Forearm Plank

El foco está en aumentar la demanda usando mancuernas y sostener tensión constante durante cada intervalo.

🏠 HOME – Sin material

🔄 Cómo se realiza

Mismo formato **Tabata**, alternando:

- Wall Sit
- Forearm Plank

Se busca máxima calidad postural y resistencia isométrica sin perder alineación.

🔥 Un bloque pensado para construir piernas fuertes y un core sólido, adaptado al lugar donde entrenes, manteniendo el mismo estímulo de base en todos los formatos.

D) WOD:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
WOD: OTM x 15' 6 Wall Balls (9/6) 5 Pull ups o Banded Pull ups o Ring Row	WOD: OTM x 15' 8 Two Hand Db Thrusters 6 Single Arm Dumbbell Row	WOD: OTM x 15' 8 Air Squats 6 Table Row

📌 D) WOD – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este WOD trabaja en formato **OTM (On The Minute)** durante 15 minutos, combinando **patrones de sentadilla, empuje y tracción** para desarrollar resistencia muscular localizada, capacidad aeróbica y eficiencia en movimientos repetidos bajo fatiga.

El objetivo es **completar las repeticiones asignadas dentro del minuto** y usar el tiempo restante para recuperar antes de comenzar el siguiente.

🏋️ GYM

🔄 Cómo se realiza

Durante 15 minutos:

- **Minuto impar:** 6 Wall Balls (9/6)
- **Minuto par:** 5 Pull-ups / Banded Pull-ups / Ring Row

Elegir la variante de tracción que permita completar las reps con buena técnica y dentro del minuto. Descansar el tiempo sobrante y volver a arrancar en el siguiente.

🏠 HOME – Con material

🔄 Cómo se realiza

Formato OTM durante 15 minutos:

- **Minuto impar:** 8 Two Hand DB Thrusters
- **Minuto par:** 6 Single Arm DB Row (alternando brazos según corresponda)

El foco está en moverse de forma continua, terminar rápido y usar los segundos libres para bajar pulsaciones.

HOME – Sin material

Cómo se realiza

Mismo formato OTM:

- **Minuto impar:** 8 Air Squats
- **Minuto par:** 6 Table Row

Buscar una ejecución fluida y controlada, aprovechando el descanso intra-minuto para sostener el ritmo global.

 Un WOD diseñado para acumular volumen de trabajo de piernas y tren superior con intensidad sostenida, adaptable a cualquier entorno sin perder el estímulo metabólico principal.

MARTES

17 **Martes – Explicación General del Día**

Sesión enfocada en la **preparación articular y activación del core**, seguida por un bloque de estabilidad isométrica en formato Tabata para reforzar control postural y resistencia.

El WOD final lleva ese trabajo a un contexto de **alta intensidad intermitente**, combinando desplazamientos, patrones unilaterales y movimientos dinámicos, con pausas estructuradas para sostener potencia y calidad técnica en cada ronda.

 Un día pensado para construir estabilidad, capacidad de trabajo y resiliencia física desde la base hacia la intensidad.

A) MOBILITY

3 Sets

40" Dedos hacia adelante y 40" Dedos hacia atras - [Wrist Stretches](#)

40" [Childs Pose on Box](#)

Cómo se hace

Se realizan **3 sets** de los trabajos de movilidad, manteniendo cada posición durante el tiempo indicado y respirando de forma lenta y controlada para facilitar la relajación y el rango articular.

Objetivo

Mejorar la movilidad de muñecas, hombros y columna, preparando articulaciones clave para los bloques de carga y trabajo metabólico.

Claves

- Entrar y salir de las posiciones con control.
- Respirar profundo durante cada estiramiento.
- Buscar tensión sin dolor.
- Relajar cuello y hombros. 

B) WARM UP

3 Sets:

10 Pares - [Plank Shoulder Taps](#)

8 Pares - [Mountain Climbers](#)

6 [Elbow to Hand Plank](#)

Cómo se hace

Se realizan **3 sets** del circuito de activación, ejecutando los movimientos de forma continua y controlada para elevar la temperatura corporal y preparar hombros, core y caderas.

Objetivo

Activar el cuerpo superior y el core, mejorar la estabilidad y preparar el sistema cardiovascular para el trabajo principal.

Claves

- Mantener core firme en todo momento.
- Movimiento controlado y estable.
- Respiración activa y continua.
- Activar sin fatigarse en exceso. 

C) FUERZA / ESTRUCTURA:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
FLOOR PRESS + DB PULL OVER Set 1 - 40%/5 Set 2 - 60%/4 Set 3 - 75%/ 3 Set 4 a 8 - 85%/3 + 10	Tabata (8 sets x 20" x 10" Rest) Db Side Plank - Derecha Db Side Plank - Izquierda	Tabata (8 sets x 20" x 10" Rest) Side Plank - Derecha Side Plank - Izquierda

C) FUERZA / ESTRUCTURA – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este bloque mantiene el mismo propósito en todos los formatos: **desarrollar fuerza de empuje horizontal, estabilidad del core y control del tronco**, adaptando la carga según el equipamiento disponible.



GYM

Cómo se realiza (si no tenés % de referencia)

Si no contás con porcentajes claros para trabajar, la idea es **subir progresivamente el peso en cada set**:

- **Set 1:** carga liviana para activar y ajustar técnica.
- **Set 2:** carga moderada.
- **Set 3:** peso exigente pero controlado.
- **Sets 4 a 8:** peso pesado que permita completar las reps con buena forma, cerca del máximo sin fallar.



Referencia práctica:

- Sets iniciales: 6/10 de esfuerzo.
- Set 3: 7–8/10.
- Sets finales: 8–9/10 dejando 1–2 reps en reserva.

Luego de cada set de Floor Press se realiza el **DB Pull Over** antes de descansar y pasar al siguiente.



HOME – Con material

Cómo se realiza

Se trabaja en formato **Tabata (8×20" / 10")**, alternando ambos lados del Side Plank con mancuernas.

El foco está en sostener tensión, estabilidad y alineación durante cada intervalo.

HOME – Sin material

Cómo se realiza

Mismo formato Tabata, alternando Side Plank derecho e izquierdo, buscando máxima activación del core sin perder postura.

 **Un bloque diseñado para fortalecer pecho, dorsales y zona media con el mismo objetivo, ya sea en casa o en el gimnasio.**

D) WOD:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
6 ROUNDS: AMRAP 90" 6 Box Step Up 6 Db Hang Clean & Jerk 6 Burpees • Rest 90" e/r • Continuo de donde deje el Round anterior.	6 ROUNDS: AMRAP 90" 6 Kneeling Step up 6 Db Hang Clean & Jerk 6 Burpees • Rest 90" e/r • Continuo de donde deje el Round anterior.	6 ROUNDS: AMRAP 90" 6 Kneeling Step up 6 Deck Squats 6 Burpees • Rest 90" e/r • Continuo de donde deje el Round anterior.

WOD – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este WOD mantiene el mismo objetivo en todos los formatos: **desarrollar capacidad de trabajo intermitente, potencia de piernas, coordinación y tolerancia al esfuerzo**, adaptando los movimientos según el equipamiento disponible.

GYM

Cómo se realiza

Se completan **6 rondas** en formato **AMRAP de 90 segundos**.

Durante cada bloque se hacen tantas repeticiones como sea posible del circuito indicado.

Luego se descansa **90 segundos** y en la siguiente ronda se **continúa exactamente desde donde se dejó** en la anterior.

Buscar altura estable en el Box Step Up, potencia en el Clean & Jerk y ritmo constante en los burpees.

HOME – Con material

Cómo se realiza

Mismo formato: 6 rondas de AMRAP 90" con 90" de descanso.

Se utilizan mancuernas para mantener el estímulo de potencia y se cuida la estabilidad en los Kneeling Step Up.

La continuidad entre rondas se mantiene igual que en el gym.

HOME – Sin material

Cómo se realiza

Se conserva la estructura y la intensidad, reemplazando la carga externa por movimientos corporales más demandantes.

El foco está en la fluidez del circuito y en sostener el ritmo durante los 6 bloques, respetando la progresión continua entre rondas.

 **Un WOD diseñado para empujar fuerte en cada intervalo, administrar el descanso y sostener la calidad del movimiento, estés donde estés.**

MIÉRCOLES

EXPLICACIÓN GENERAL

Día enfocado en el desarrollo de la cadena posterior y la estabilidad del core, combinando trabajo técnico de fuerza con un WOD de potencia e intensidad controlada.

Se activa primero movilidad y control de columna y caderas, luego se construye fuerza en el patrón de bisagra (deadlift o sus variantes), y se finaliza con rondas intensas que mezclan potencia de piernas, resistencia muscular y capacidad anaeróbica.

 Un entrenamiento diseñado para fortalecer glúteos y espalda, mejorar estabilidad central y sostener intensidad con técnica sólida.

A) MOBILITY:

3 Sets:

10 [Cat & Cow](#)

10 [Kneeling Split](#)

B) WARM UP:

AMRAP 4'

10 [Cobra Good Morning](#)

8 [Reverse Lunges](#) (Totales)

6 [Walk Out](#)

Cómo se hace

Durante **4 minutos** se trabaja en formato **AMRAP**, completando tantas vueltas como sea posible del circuito de entrada en calor, manteniendo movimientos controlados y fluidos.

Objetivo

Elevar la temperatura corporal, activar el tren posterior y preparar caderas, columna y core para el trabajo principal.

Claves

- Movimientos amplios y controlados.
- Respiración continua.
- Activar sin fatigarse.
- Priorizar calidad sobre velocidad. 🔥

C) FUERZA / ESTRUCTURA:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
DEADLIFT + Side Plank Set 1 - 40%/3 Set 2 - 60%/3 Set 3 - 75%/ 3 Set 4 a 8 - 85%/3 + 20" x Lado	TABATA (8x20"x10") Plank Kb/Db Pull Through Db Good Morning	TABATA (8x20"x10") Forearm Plank Superman Hold

C) FUERZA / ESTRUCTURA – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este bloque mantiene el mismo objetivo en todos los formatos: desarrollar fuerza del tren posterior (glúteos e isquios), estabilidad lateral y control profundo del core, adaptando el estímulo según el equipamiento disponible.

GYM

Cómo se realiza (si no tenés % de referencia)

Si no contás con porcentajes claros para trabajar, la idea es ir subiendo progresivamente el peso en cada set:

Set 1: carga liviana, para activar y practicar técnica.

Set 2: subir a una carga moderada.

Set 3: peso desafiante pero controlable.

Sets 4 a 8: peso pesado, que permita completar las reps con buena forma, llegando cerca del máximo sin fallar.

👉 **Referencia práctica de esfuerzo:**

- Sets iniciales: 6/10
- Set 3: 7–8/10
- Sets finales: 8–9/10, dejando 1–2 reps en reserva.

Luego de cada set de Deadlift se realiza el **Side Plank por 20" por lado**, antes de descansar y pasar al siguiente bloque.

🏠 **HOME – Sin material**

🔄 **Cómo se realiza**

Se trabaja en formato **Tabata (8×20" trabajo / 10" descanso)**, alternando ambos ejercicios.

El foco está en sostener tensión muscular, alineación corporal y control del core durante cada intervalo.

🏠 **HOME – Con material**

🔄 **Cómo se realiza**

Se mantiene el formato **Tabata**, pero incorporando kettlebell o mancuernas para aumentar la carga en el movimiento principal.

Se busca mayor estímulo de fuerza sin perder estabilidad ni técnica.

🔥 **Un bloque diseñado para que todos puedan desarrollar fuerza posterior y estabilidad central con el mismo propósito, estén en casa o en el gym.**

D) WOD:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
WOD: 6 Rounds: 8 Box Jump Overs 6 Kb Sumo Deadlift High Pull (24/16) 4 Burpees Over Kb Rest 90" e/r	WOD: 6 Rounds: 10 Kneeling Step up 8 Db/Kb Sumo Deadlift High Pull 6 Burpees Over Db/Kb Rest 90" e/r	WOD: 6 Rounds: 10 Kneeling Step up 8 Sumo Squats 6 Burpees No Jump Rest 90" e/r

WOD – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este bloque adapta los ejercicios según el equipamiento disponible, pero mantiene el mismo estímulo: **potencia metabólica, resistencia muscular y capacidad de repetir esfuerzos intensos con pausas estructuradas.**

En los tres casos se trabajan **6 rondas**, con **90 segundos de descanso entre vueltas**, buscando sostener intensidad y calidad técnica.

GYM

Cómo se hace

Se completa el circuito indicado dentro de cada ronda y luego se descansa 90". El foco está en moverse explosivo pero controlado para poder repetir el rendimiento en todas las vueltas.

HOME – Sin material

Cómo se hace

Se realizan las 6 rondas usando solo el peso corporal, manteniendo ritmo constante y técnica sólida. El descanso permite recuperar para volver a atacar fuerte la siguiente vuelta.

HOME – Con material

Cómo se hace

Se completa el circuito con mancuernas o kettlebell, priorizando fluidez y control bajo fatiga. El descanso se usa para bajar pulsaciones y prepararse para la próxima ronda.

Objetivo General

Desarrollar **resistencia anaeróbica**, potencia y capacidad de trabajo repetido, transfiriendo fuerza a movimientos dinámicos.

Claves

- Ritmo alto pero sostenible.
- Usar el descanso para recuperar bien.

- Transiciones rápidas y prolijas.
- Mantener técnica aun con fatiga.
- Buscar consistencia entre rondas. 🔥

JUEVES

🔥 JUEVES – EXPLICACIÓN GENERAL

Día enfocado en el desarrollo de la fuerza de cadera, estabilidad unilateral y resistencia aeróbica prolongada.

Se comienza con movilidad específica de cadera e isquios, luego se activa el tren inferior y el core, para pasar a un bloque estructural dominante de glúteos y cadena posterior.

El entrenamiento finaliza con un AMRAP largo que combina cardio, potencia y control abdominal, exigiendo constancia y buena administración de energía.

👉 Un día diseñado para fortalecer la base atlética, mejorar estabilidad y sostener intensidad durante esfuerzos prolongados sin perder calidad técnica.

A) MOBILITY

3 Sets:

40" x Lado - [Figure Four Stretch](#)

40" [Pike Stretch](#)

B) WARM UP:

3 Sets:

20 Jumping Jacks

20" Wall Sit

6 [Glute Bridge March](#)

📌 B) WARM UP – Explicación General

Este bloque busca **eleva la temperatura corporal, activar piernas y glúteos y preparar el core** para el trabajo de fuerza y el WOD, sin generar fatiga excesiva.

👉 Cómo se hace

Se realizan **3 sets** del circuito completo, pasando de un ejercicio al otro con ritmo continuo y controlado. El objetivo es moverse fluido, entrar en calor y despertar la musculatura principal del día.

🎯 Objetivo

Activar el tren inferior y el core, mejorar la estabilidad y preparar el sistema cardiovascular para los bloques principales.

🔑 Claves

- Ritmo progresivo.

- Postura sólida en el Wall Sit.
- Glúteos activos en todo momento.
- Respiración continua. 🔥

C) FUERZA / ESTRUCTURA:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
HIP THRUST + Split Stance Dumbbell Romanian Deadlift Set 1 - 40%/5 Set 2 - 60%/5 Set 3 - 75%/ 5 Set 4 a 8 - 85%/5 + 6 x Lado	TABATA (8x20"x10") Db Glute Bridges Hold Bird Dog (Alternating)	TABATA (8x20"x10") Glute Bridges Hold Bird Dog (Alternating)

📌 C) FUERZA / ESTRUCTURA – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este bloque mantiene el mismo objetivo en todos los formatos: **desarrollar fuerza del tren posterior, estabilidad unilateral y control del core**, adaptando el estímulo según el equipamiento disponible.

🏋️ GYM

🔄 Cómo se realiza (si no tenés % de referencia)

Si no contás con porcentajes claros para trabajar, la idea es **ir subiendo progresivamente el peso en cada set**:

- **Set 1:** carga liviana, fácil, para activar y practicar técnica.
- **Set 2:** subir el peso a una carga moderada.
- **Set 3:** peso desafiante pero controlable.
- **Sets 4 a 8:** peso pesado, que permita completar las repeticiones con buena forma, llegando cerca del esfuerzo máximo pero sin fallar.

👉 Como referencia práctica:

- Los primeros sets deberían sentirse en **6/10 de esfuerzo**.
- El set 3 cerca de **7–8/10**.
- Los sets finales en **8–9/10**, dejando 1–2 reps “en reserva”.

Luego de cada set de fuerza se realiza el trabajo unilateral indicado antes de descansar y pasar al siguiente bloque.

HOME – Sin material

Cómo se realiza

Se trabaja en formato **Tabata (8×20" trabajo / 10" descanso)**, alternando ambos ejercicios.
El foco está en sostener tensión muscular y control postural durante cada intervalo.

HOME – Con material

Cómo se realiza

Se mantiene el formato **Tabata**, pero sumando mancuernas para aumentar la carga en el ejercicio principal.
Se busca mayor demanda de fuerza sin perder estabilidad ni técnica.

 Un bloque diseñado para que todos puedan entrenar el tren posterior y el core con el mismo propósito, estén en casa o en el gym.

D) WOD:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
WOD: AMRAP 22' 60 Single Unders 20 V-ups 10 Db Power Snatch (22,5/15) 10 m Walking Lunges (Tramos 5 m)	WOD: AMRAP 22' 30 Jumping Jacks 20 V-ups 10 Db Power Snatch (22,5/15) 10 m Walking Lunges (Tramos 5 m)	WOD: AMRAP 22' 30 Jumping Jacks 20 V-ups 10 Sprawls 10 m Walking Lunges (Tramos 5 m)

WOD – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este WOD mantiene el mismo estímulo en todos los formatos: **resistencia aeróbica en intensidad moderada–alta, core fuerte y producción de fuerza bajo fatiga**, adaptando los ejercicios según el espacio y el equipamiento disponible.

En los tres casos se trabaja en formato **AMRAP durante 22 minutos**, buscando completar la mayor cantidad de vueltas posibles del circuito.

GYM

Cómo se hace

Se recorre el circuito en el orden indicado y se vuelve a empezar al completarlo, manteniendo un ritmo constante que pueda sostenerse durante todo el tiempo.

HOME – Sin material

Cómo se hace

Se realiza el circuito usando solo peso corporal, priorizando continuidad y respiración controlada para sostener el trabajo prolongado.

HOME – Con material

Cómo se hace

Se completa el circuito con mancuernas, manteniendo técnica sólida en cada repetición y evitando pausas largas.

Objetivo General

Desarrollar **motor aeróbico, resistencia muscular y control corporal**, con énfasis en el core y la eficiencia en transiciones.

Claves

- Regular el ritmo desde el inicio.
 - Respirar profundo y constante.
 - Elegir cargas que permitan fluidez.
 - Core activo en todo momento.
 - Transiciones rápidas pero prolijas.
 - Priorizar consistencia sobre explosividad. 🔥
-

VIERNES

EXPLICACIÓN GENERAL

Día enfocado en el desarrollo de la fuerza de empuje vertical, estabilidad del hombro y potencia bajo fatiga.

Se comienza con movilidad y activación específica de muñecas, hombros y core, luego se construye fuerza en el patrón de press vertical con trabajo accesorio para reforzar deltoides y estabilidad escapular.

El entrenamiento finaliza con un OTM dinámico que combina potencia de piernas y capacidad cardiovascular en esfuerzos repetidos.

 Un cierre de semana diseñado para fortalecer hombros, mejorar control corporal y sostener intensidad con técnica sólida hasta el final.

A) MOBILITY

3 Sets:

20" + 20" [Wrist Stretches](#)

40" [Childs Pose on Box](#)

B) WARM UP:

3 Sets:

10 Pares - [Plank Shoulder Taps](#)

8 Pares - [Russian Twist](#)

6 [Elbow to Hand Plank](#)

B) WARM UP – Explicación General

Este bloque está orientado a **activar hombros, core y estabilizadores del tronco**, preparando el cuerpo para el trabajo de fuerza y el WOD sin generar fatiga excesiva.

Cómo se hace

Se realizan **3 sets** del circuito completo, pasando de un ejercicio al otro con ritmo continuo y controlado. La idea es elevar la temperatura corporal mientras se despiertan los músculos de sostén y rotación.

Objetivo

Activar la zona media y el tren superior, mejorar la estabilidad y preparar articulaciones clave para el esfuerzo principal.

Claves

- Core firme en todo momento.
- Movimiento controlado.
- Hombros activos y estables.
- Respiración continua. 

C) FUERZA / ESTRUCTURA

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
SHOULDER PRESS + DB RAISES	Tabata (8 x 20" x 10" Rest) Half Kneeling Db Press - Derecha Half Kneeling Db Press - Izquierda	Tabata (8 x 20" x 10" Rest) Quadruped Crawl Reverse Quadruped Crawl

Set 1 - 40%/3 Set 2 - 60%/3 Set 3 - 75%/ 3 Set 4 a 9 - 85%/3 + Db Raises • En el set 4 y 7 - 10 Db Lateral Raises • En el set 5 y 7 - 10 Db Front Raises • En el set 6 y 9 - 10 Db Delt		
--	--	--

C) FUERZA / ESTRUCTURA – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este bloque apunta a **desarrollar fuerza de empuje vertical, estabilidad del hombro y resistencia muscular deltoidea**, adaptando el estímulo según el equipamiento disponible.

GYM

Cómo se realiza (si no tenés % de referencia)

Si no contás con porcentajes claros, progresá la carga así:

- **Set 1:** liviano, técnico y controlado.
- **Set 2:** carga moderada.
- **Set 3:** desafiante pero sólido.
- **Sets 4 a 9:** peso pesado, cerca del máximo del día sin fallar.

Referencia de esfuerzo:

- Sets 1–2: 6/10
- Set 3: 7–8/10
- Sets finales: 8–9/10, dejando 1–2 reps en reserva.

Después del Shoulder Press se suma el trabajo accesorio con mancuernas según corresponda en cada set antes de descansar.

HOME – Con material

Cómo se realiza

Se trabaja en formato **Tabata (8×20" / 10")**, alternando los lados en cada intervalo.

El foco está en mantener estabilidad del core y control del hombro durante el press unilateral.

HOME – Sin material

Cómo se realiza

Se mantiene el formato Tabata, usando desplazamientos en cuadrupedia para generar **estabilidad escapular, fuerza de hombros y control corporal**, priorizando fluidez y postura firme.

 Un bloque diseñado para fortalecer hombros y core, construir resistencia en el empuje y proteger la articulación con buena mecánica, estés en casa o en el gym.

D) WOD:

GYM	HOME CON MATERIAL	HOME SIN MATERIAL
OTM x 14' Minuto 1 = 6 S.A. Kb Thrusters (24/16) Minuto 2 = 6 Shuttle Run (5 m)	OTM x 14' Minuto 1 = 6 S.A. Kb Thrusters (24/16) Minuto 2 = 6 Shuttle Run (5 m)	OTM x 14' Minuto 1 = 10 Air Squats Minuto 2 = 6 Shuttle Run (5 m)

WOD – Explicación General según Lugar de Entrenamiento

Este WOD mantiene el mismo propósito en todos los formatos: **desarrollar capacidad cardiovascular, potencia de piernas y eficiencia en esfuerzos repetidos**, adaptando la carga según el equipamiento disponible.

GYM

Cómo se realiza

Se trabaja en formato **OTM durante 14 minutos** (On The Minute).

En los minutos impares se completan los Thrusters con kettlebell y en los minutos pares los Shuttle Run. El tiempo que sobre dentro de cada minuto se usa para recuperar antes de comenzar el siguiente bloque.

Buscar intensidad alta pero controlada, manteniendo técnica sólida en cada repetición.

HOME – Con material

Cómo se realiza

Se mantiene exactamente el mismo formato y estructura que en el gym.

El foco está en sostener potencia en los thrusters y velocidad en los desplazamientos cortos.

HOME – Sin material

Cómo se realiza

Se conserva el esquema OTM, reemplazando la carga externa por mayor volumen corporal en las sentadillas. El objetivo es completar rápido cada minuto para ganar segundos de recuperación y sostener el ritmo durante los 14'.

🔥 Un WOD pensado para acelerar pulsaciones, repetir esfuerzos de calidad y entrenar potencia bajo fatiga, estés donde estés.

