

PLANIFICACIÓN CROSSFIT TÉCNICA

CURSO 2019-2020

Septiembre		
Semana 1	Martes 3	Jueves 5 Presentación + Test Flex.
Semana 2	Martes 10 1.I	Jueves 12 1.II
Semana 3	Martes 17 1.II	Jueves 19 1.I
Semana 4	Martes 24 2.I	Jueves 26 2.II

Octubre		
Semana 5	Martes 1 2.II	Jueves 3 2.I
Semana 6	Martes 8 3.I	Jueves 10 3.II
Semana 7	Martes 15 3.II	Jueves 17 3.I
Semana 8	Martes 22 4.I	Jueves 24 4.II
Semana 9	Martes 29 4.II	Jueves 31 4.I

Noviembre		
Semana 10	Martes 5 1.I	Jueves 7 1.II
Semana 11	Martes 12 2.I	Jueves 14 2.II
Semana 12	Martes 19 3.I	Jueves 21 3.II
Semana 13	Martes 26 4.I	Jueves 28 4.II

Diciembre		
Semana 14	Martes 3 1.I y 1.II	Jueves 5 2.I y 2.II
Semana 15	Martes 10 3.I y 3.II	Jueves 12 4.I y 4.II
Semana 16	Martes 17 1.I y 1.II	Jueves 19 ReTest Flex.
Semana 17	Martes 24	Jueves 26
Semana 18	Martes 31	

Enero		
Semana 18		Jueves 2
Semana 19	Martes 7	Jueves 9 ReTest Flex.
Semana 20	Martes 14 1.I	Jueves 16 1.II
Semana 21	Martes 21 2.I y 2.II	Jueves 23 3.I y 3.II
Semana 22	Martes 28 4.I y 4.II	Jueves 30 1.I y 1.II

Febrero		
Semana 23	Martes 4 1.I	Jueves 6 1.II
Semana 24	Martes 11 1.II	Jueves 13 1.I
Semana 25	Martes 18 2.I	Jueves 20 2.II
Semana 26	Martes 25 2.II	Jueves 27 2.I

Marzo		
Semana 27	Martes 3 3.I	Jueves 5 3.II
Semana 28	Martes 10 3.II	Jueves 12 3.I
Semana 29	Martes 17 4.I	Jueves 19 4.II
Semana 30	Martes 24 4.II	Jueves 26 4.I
Semana 31	Martes 31 1.I	

Abril		
Semana 31		Jueves 2 1.II
Semana 32	Martes 7	Jueves 9
Semana 33	Martes 14 2.I	Jueves 16 2.II
Semana 34	Martes 21 3.I	Jueves 23 3.II
Semana 35	Martes 28 4.I	Jueves 30 4.II

Mayo		
Semana 36	Martes 5 2.I	Jueves 7 2.II
Semana 37	Martes 12 3.I	Jueves 14 3.II
Semana 38	Martes 19 4.I	Jueves 21 4.II
Semana 39	Martes 26 1.I	Jueves 28 1.II

Junio		
Semana 40	Martes 2 ReTest Flex.	Jueves 4 ReTest Flex.

Bloque 1. I	Mobility Tren Inferior
Bloque 1. II	Mobility Tren Superior
Bloque 2. I	Weightlifting Tirones
Bloque 2. II	Weightlifting Empujes
Bloque 3. I	Calistenia Suelo/Pared. Torso + Pierna
Bloque 3. II	Calistenia Barra. Torso + Core
Bloque 4. I	Halterofilia. Clean and Jerk
Bloque 4. II	Halterofilia. Snatch