

SEGUNDA

Aquecimento - 10 min

A) geral

3 Sets, 5 min

15 Double Unders/Single Unders
10 Plate Hops
5 Squat Jumps
5 Muscle Cleans
5 Front Squats

Orientações:

Plate Hops

<https://youtu.be/XVAVnGWmLBY?si=K5oxrxi4gMLIK1Xv>

B) Mobilidade/flexibilidade

20 " on / 10 " off x 2 sets

Pike Stretch

<https://youtu.be/ubRyzsFXQWU?si=tQGZy5oYohOYQBZm>

Straddle Stretch

<https://youtu.be/k06BqXzox34?si=H1SwNszJh4uaX-Je>

Back Extensions

<https://youtube.com/shorts/8UZyHhuBbHw?si=pT1QYzdfomJK2vI>

Standing Barbell Strech

<https://youtube.com/shorts/fvwdkC2knZw?si=lkCzr1s3NwVwvuMn>

Punhos

<https://youtube.com/shorts/LvU9MWZknsW?si=2Lh-EE6xGBsLLVg0>

Força - 12 min

Back Squat

9-7-5-3-1-1-1

Sets a cada 1'30"

Orientações:

separar turma por duplas ou trios com capacidade semelhante;
progredir carga e terminar pesado;
Tentar superar a carga da semana passada.

Força/LPO - 12 min

Hang Squat Clean

A cada 1:30 x 6 Sets:

1 Clean Pull

1 Hang Clean High Pull

1 Hang Squat Clean

Orientações:

separar turma por duplas ou trios com capacidade semelhante;
progredir carga e terminar pesado;
anotar a carga servir como referência no wod.

Wod - 9 min

Amrap 9 min

30 Double Unders/60 Single Unders

1 Hang Squat Clean (135/95)

30 Double Unders/60 Single Unders

2 Hang Squat Cleans (135/95)

30 Double Unders/60 Single Unders

3 Hang Squat Cleans (135/95)

****acrescentar 1 rep no Hang Squat Clean por round.**

Orientações:

Pse: 7/8 (intensidade alta, respiração difícil, mas sob controle);
Carga do wod: não passar de 60% da carga do complex;
Domínios principais: potência aeróbica; resistência específica;
resistência de força.

TERÇA

Aquecimento - 10 min

A) geral

Amrap 4 min

5 Box Jumps
5/5 Mountain Climbs
10/10 Russian Twist
10/10 Flutter Kicks

Orientações:

Russian Twist - carga leve a moderada leve; pegar bola ou anilha, o que for mais fácil para a condução da turma.

B) Mobilidade

20" on/ 10" off x 2

Straddle Stretch

<https://youtu.be/k06BqXzox34?si=T71sQXfc6gv0x-qd>

Pike Stretch

<https://www.youtube.com/watch?v=cjznknOzU0>

Thoracic Extension stretch

https://www.youtube.com/watch?v=ojCkd6_VdNk

Arm Swimmers

<https://youtu.be/IV2utJuDq74?feature=shared>

Ginástica - 16 min

Emom Alternado x 4 (4 rounds cada movimento): max reps em 45"

Min 1 - Beat Swings
Min 2 - Hips to Bar
Min 3 - Box Dips
Min 4 - Bar Muscle Ups ou Bar Muscle Ups Adaptado

Orientações:

Deixar 15" de descanso/transição

Box Dips

https://youtube.com/shorts/R3uiqbFrp_0?si=GREi_IARJEUK6A58

Box Dips adaptado

https://youtube.com/shorts/jnR1o_zUBMc?si=54LB-31vOnfrU5OF

Swings

<https://youtu.be/mvndXXP43jl?si=Jj-7w45OlynvAK2b>

Jump in Hips to Bar (swing + pull down)

<https://youtu.be/O2xcntMlloY?feature=shared>

Bar Muscle Ups ou Bar Muscle Up Adaptado - incentivar tentativas e/ou recomendar o box bar muscle up e/ou ajudar algum aluno com as entradas.

Wod 1 - 9 min

4 Rounds For Time, cap 9 min

15 Deadlifts 115/85
12 Burpees Facing The Bar
9 Push Jerks 115/85

Orientações:

Pse 5/6 para 7/8 (intensidade baixa para alta; wod ideal para aprender o pace);
Destinar tempo para repassar técnicas e aquecer;
Domínios principais: potência aeróbica, resistência de força e agilidade.

Wod 2 - 12 min

Em duplas ou trios

2 Rounds For time, cap 12 min
60 Thrusters 75/55 lbs
50 Sit Ups

Orientações:

Wod muito intenso (pse 8/9);

Formar duplas, trios, quartetos etc: quanto maior o número de integrantes, maior a intensidade;

Recomendar intensidade alta e trocas curtas.

QUARTA

Aquecimento - 10 min

A) Geral/dinâmico

Amrap 5 min

20 polichinelos
5/5 Db Press
5/5 Hang Db Snatch
10 Squat Jumps

Db: carga leve

B) Mobilidade/Flexibilidade

20" on / 10" off

WGS

<https://www.youtube.com/watch?v=vRWGwwLSIUQ>

Butterfly Stretch for Hip Flexibility

https://www.youtube.com/watch?v=OrxiCE_tJ3k

Forward Inchworm with a Push Up

<https://www.youtube.com/watch?v=7xrxMRwNzEg>

Shoulder pass-throughs (PVC)

<https://www.youtube.com/watch?v=MrKlfj397Gw>

PVC Around the world (atw)

<https://www.youtube.com/watch?v=ADZIJ5OaSI>

Força - 20 min

-Formar duplas ou trios-

A) bloco técnico

5 Sets:

1 Hang Snatch Pull

1 Hang Snatch High Pull
3 Muscle Snatches
1 Overhead Squat
1 Snatch Balance

Orientações:

Todos os sets somente com a barra ou carga levíssima.
Repassar/focar a técnica do Snatch Balance.

B) A cada 2:00 x 5 Sets:

2 Snatch Grip Deadlifts
2 Hang Power Snatches
2 Overhead Squats
2 Squat Snatch

Orientações:

Progredir carga;

Entre os Overhead Squats e os Squats Snatches pode soltar a barra;

Quando a carga "pesar", reduzir uma rep em cada movimento.

Wod - 20 min

Amrap 20 min

20 Wallballs
20 Alt Single Db Power Snatches
20 Box Jumps
10/10 Single Arm Dumbbell Push Presses
200m Run

Wallballs - 20/14 lbs
Dumbbell - 22,5/15 kg

Orientações:

Pse 5/6 (intensidade baixa, respiração nasal e controlada durante todo o wod);

Db Push Press: alternando a cada 10 reps;

Substituição corrida: 20 x 10m shuttle run;

Domínios principais: resistência aeróbica; resistência específica.

QUINTA

Aquecimento - 10 min

A) Geral

Amrap 5 min

20 Polichinelos
5/5 Box Step Ups
5 Box Jumps
10 Hollow Rocks
10 Arch Rocks

B) Mobilidade/Flexibilidade

20" on/10" off x 2

Squat hold
Side Lunges: <https://youtu.be/zeiTubTEkfy>

Glute Box Stretch:
<https://youtu.be/RKf3arBQPMs>

Good Mornings
<https://youtu.be/YA-h3n9L4YU>

Box Thoracic Spine Stretch
<https://youtu.be/aAxw2OcX7jc>

Wrist Stretch
<https://youtube.com/shorts/bXv4j4D9k9U?feature=share>

Ginástica Acessórios - 10 min

Amrap 10 min

20" Handstand Hold
20" Hollow Hold com Medball
10 Hang Leg Raises com Medball
10 MedBall Russian Twists

Medball – 20/14 lbs

Pliometria - 10 min

5 rounds:

5 Box Jumps + 5 Medball Chest Pass

Rest 1'30" entre os rounds

Orientações:

Progredir altura da caixa
Medball Chest Pass
<https://youtube.com/shorts/YsVYyjCM1fA?si=eVgEPs0BKYeGfWlb>

Wod - 7 min

"Grace"

For time, cap 7 min

30 Clean n Jerks, 135/95

Orientações:

Destinar parte do bloco para aquecimento e progressão de carga;
A carga não deve passar de 60% do PR;
Domínios principais: potência aeróbica; resistência de força;
barbell cycling.

SEXTA

Aquecimento - 10 min

A) Geral

Amrap 4 min

5/5 Box Step Ups
5 Squat Jumps
5 Barbell Snatch Push Press Atrás do Pescoço.
15" Prancha Alta
Orientações: somente a barra.

B) Mobilidade/Flexibilidade

2 rounds, 20" cada

Side Lunges

<https://youtu.be/zeiTubTEkfy>

Glute Box Stretch

<https://youtu.be/RKf3arBQPMs>

Good Mornings

<https://youtu.be/YA-h3n9L4YU>

Box Thoracic Spine Stretch

<https://youtu.be/aAxw2OcX7jc>

Wrist Stretch

<https://youtube.com/shorts/bXv4j4D9k9U?feature=share>

Força – 12 min

Front Squat

a cada 2 min:
heavy 3 x 6 sets

Orientações:

Progredir carga e terminar pesado;
Orientar aos alunos para anotar as cargas.

Core - 8 min

Amrap 8 min, "not for time":

15/15 Flutter Kicks
15 Toe Touches
15 Leg Levers
15 Hollow Rocks
30" Plank Hold (prancha alta)

Orientações:

Não é Wod; priorizar qualidade nos movimentos;

Toe Touches - https://youtu.be/6EDeeGnRrys?si=sE7pAD-4Y-j4K8_D

Leg Levers -

https://youtu.be/e4XYq_m_NBw?si=SWbYx8hQxNmhF9RD

Wod – 12 min

Emom alternado (50"/10") x 12 (3 rounds cada movimento)

Min 1 – 8 Wall Balls + 4 Power Snatches 135/95

Min 2 – 2/1 Legless Rope Climbs

Min 3 – 12 Toes to Bar/V Ups

Orientações:

Wb: 20/14 lbs;

Power Snatches: carga leve a moderada (não passar de 60%);
Legless Rope Climb: aplicar as adaptações quando necessário
(standing rope climb ou rope climb com laçadas, bem como
reduzir a altura ou reps)

Pse 7/8: intensidade moderada alta (respiração máximo de
tempo sob controle e nasal).

Domínios principais: potência aeróbica + resistência aeróbica.

SÁBADO

TEAM WOD

A) Geral

Amrap 5 min

5 Burpee
5 Squat jumps
5 Clean High Pulls
5 Muscle Cleans

B) Mobilidade

20" on / 10" off x 2

WGS (Worlds greatest stretch)

<https://www.youtube.com/watch?v=vRWGwwLSIUQ>

Pigeon Pose

<https://www.youtube.com/watch?v=jQM5yrLowFw>

Rotações de cotovelo com a barra

https://youtu.be/usxX_cLE40w?si=Gb80auR4bzLNLvAj

Good Mornings

<https://youtu.be/YA-h3n9L4YU?si=ONg2qKedmeX2um2J>

Punhos

<https://youtube.com/shorts/bXv4j4D9k9U?si=560dkgjiTSpRliic>

Wod 1 – 8 min

Em trios

Heavy Complex

Em 8 min, encontrar a maior carga para o complex:

1 Power Clean
1 Squat Clean
1 Front Squat

Orientações:

Cada integrante do trio executa uma rep do complex, progredindo carga até o final do tempo; resultado é a soma da carga dos três integrantes.

Wod 2 – 12 min

Em trios

Amrap 12 min

150 double unders/150 single unders
21 clean and jerks 135/95

Orientações:

Todas as reps dividindo como a equipe quiser.

Wod 3 – 20 min

Em trios

For time, cap 18 min

800m Run
50 burpees box jump overs
50 deadlifts, 225/155

Orientações:

Corrida juntos;

Demais movimentos/reps: dividindo como a equipe quiser.