



SEMANA 19

SEGUNDA

WOD

(5x)

4 WALL WALKS

10 CTBs

10 KB SWING 24/16kg

Objetivo=approx 8 min

WOD 2

(3x)

75 DUs

20 GHD SIT UPs

3 ROPE CLIMBS

REST 3`

Objetivo=approx 3` min por round

TERÇA

POWER SNATCH(pausa na recepção) + HIGH HANG SQUAT SNATCH

10+5@30%

8+4@35%

6+3@40%

4+2@45%

**2 segundos de pausa*

<https://youtube.com/shorts/kLib5ZQhcg0?feature=share>

<https://youtu.be/FptyRznBaAY>

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



**high hang não tem flexão de quadril para iniciar o movimento, somente flexão de joelhos.*

POWER SNATCH(Pausa abaixo dos joelhos) + HANG SQUAT SNATCH

1+1@50%

1+1@55%

1+1@60%

1+1@65%

**2 segundos de pausa*

https://youtu.be/WBu2_c6-ibg

<https://youtu.be/lucshEToDyM>

POWER SNATCH + LOW HANG SQUAT SNATCH

1+1@70%

1+1@75%

1+1@80%

1+1@82%

<https://youtu.be/05ImNBGcPd4>

SQUAT SNATCH

A CADA 60 SEC

1@85% (x5)

POWER CLEAN(pausa na recepção) + FRONT SQUATS + PUSH PRESS

5+1+1@30%

5+1+1@35%

5+1+1@40%

5+1+1@45%

**2 segundos de pausa*

<https://youtu.be/Ry9DFTr9ac>

<https://youtu.be/iaBVSJm78ko>

SQUAT CLEAN AND JERK

1+2@50%

1+2@55%

1+2@60%

1+2@65%

1+2@70%

1+2@75%

1+2@80%

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucao

#treinecompropósito #trainwithapurpose



1+2@82%

SQUAT CLEAN AND JERK

1+1@85% (x3)

FRONT SQUATS + HURDLE JUMP

5x4@ 85% +3

***3` rest between sets

<https://youtu.be/KmxPppf8RRU>

*A pliometria deve ser feita imediatamente após cada set de agachamento

BACK LOADED BULGARIAN SQUAT

3x5(cada perna)

<https://youtu.be/ILHRZBKeOMA>

SINGLE LEG DB BOX STEP UP

3x8 (cada perna)

https://youtu.be/W-nYV_87pVU

SINGLE LEG GHD HIP EXTENSION

4x12

<https://youtu.be/ktQ5noMqlkE>

STRICT HSPU

Acumular 40 reps quebrando o mínimo possível

QUARTA

LOW INTENSITY MIX 1

(6x)

3 MIN ROW *

3 MU

3 BMUs

10m HS WALK

LOW INTENSITY MIX 1

(6x)

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



3 MIN RUN *

3 MU

3 BMUs

10m HS WALK

**60 watts abaixo do pace MÉDIO do seu teste de 20 min de remo.*

**60 watts abaixo do pace MÉDIO do seu teste de 20 min de remo.*

Por exemplo:

***1 min mais lento do que o seu pace no teste de 5km. Por exemplo, se o seu pace médio no teste foi de 4:53/km hoje você deverá correr a 5:53/km*

Um atleta que no teste de 20min remou a um pace médio de 208 watts hoje deverá remar em um pace de 148 watts.

Se você não fez o teste do remo o pace no remo deve ser suave. Você deve conseguir manter uma conversa enquanto rema.

TARDE

(OPTIONAL)

SWIM

1500m EASY

QUI

WOD

8` AMRAP

6 POWER SNATCHES 95-65lbs

8 OHS

10 TTBs

Objetivo=approx. 6 rounds

WOD 2

(4-4-4)(8-8-8)(12-12-12)(8-8-8)(4-4-4)

THRUSTERS 95-65lbs

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



SHUTTLE RUN(7.5m = 1 rep)

BURPEE FACING BAR

Objetivo= Sub 9`

SEX

POWER CLEAN + FRONT SQUAT + SHOULDER PRESS

5+1+2@30%

4+1+2@35%

3+1+2@40%

2+1+2@45%

POWER CLEAN +SQUAT CLEAN + PUSH PRESS

1+1+1@50%

1+1+1@55%

1+1+1@60%

POWER CLEAN + HANG SQUAT CLEAN + JERK

1+1+1@65%

1+1+1@70%

1+1+1@75%

1+1+1@78%

1+1+1@80%

1+1+1@82%

SQUAT CLEAN + JERK

EVERY 60 seg (x3)

1+1@85%

STAGE CLEAN PULL

1@95% x 3

<https://youtu.be/iZhC74BsuD0>

POWER SNATCH + SQUAT SNATCH

10+5@30%

8+4@35%

6+3@40%

4+2@45%

POWER SNATCH + HANG SQUAT SNATCH

1+1@50%

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



1+1@55%

1+1@60%

1+1@65%

<https://youtu.be/lucshEToDyM>

POWER SNATCH + LOW HANG SQUAT SNATCH

1+1@70%

1+1@75%

1+1@80%

1+1@82%

<https://youtu.be/05ImNBGcPd4>

SQUAT SNATCH

A CADA 60 SEC

1@85% x4

BACK SQUATS + SEATED BOX JUMP

5x4 @85%

**3` rest between sets*

<https://youtu.be/nNDZF5TntZI>

**A pliometria deve ser feita imediatamente após cada set de agachamento*

BACK LOADED DEFICIT REVERSE LUNGE

4x8

https://youtu.be/v8zNZnw_yAY

BANDED GHD REVERSE HYPER

3x30

<https://youtu.be/l4aHdMotA4E>

SAB

MANHA

WOD

(2x)

9 SHSPU

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



15m OH DB WALKING LUNGE WALKING LUNGE(50/35lbs)(7.5m + 7.5m)

21 BOX JUMP OVER(60/50cm)(descendo na passada)

<https://youtu.be/J3DxelcaaMU>

Direto para

(2x)

9 SHSPU

15m REGIONALS WALKING LUNGE(50/35lbs)(7.5m + 7.5m)

21 BOX JUMP OVER(60/50cm)(descendo na passada)

<https://youtu.be/oxJ2xBVPUzM>

***Alternando a posição dos DBs como desejar**

Direto para

(2x)

9 SHSPU

15m DB WALKING LUNGE(50/35lbs)(7.5m + 7.5m)

21 BOX JUMP OVER(60/50cm)(descendo na passada)

<https://youtu.be/cF2Kttqug58>

Objetivo= Sub 14`

FLOW= Não tem descanso entre os blocos. São 2 rounds do primeiro bloco seguidos por 2 rounds do segundo bloco seguidos por 2 rounds do último bloco

TARDE

WOD

(2x)

50 DUs

5 POWER CLEAN AND JERK 135/95lbs

3 BMUs

---REST 3`---

(2x)

50 DUs

5 POWER CLEAN AND JERK 155/105lbs

4 BMUs

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



---REST 3`---

(2x)

50 DUs

5 POWER CLEAN AND JERK 175/115lbs

5 BMUs

---REST 3`---

(2x)

50 DUs

15 DL 225/155lbs

6 BMUs

**se mesmo aos sábados você não consegue treinar em 2 períodos, escolha o wod que for mais desafiador para você.*

SEMANA 20

DELOAD

SEGUNDA

LOW INTENSITY MIX

(10x)

4 MIN ROW (60 watts abaixo da média do seu teste de 20min)

12 GHD SIT UPs

TERÇA

SQUAT SNATCH

4@35%

3@40%

2@45%

1@50%

1@55%

1@60%

1@65%

1@70%

1@75%

1@80%

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



1@?
1@?
1@?
1@?
1@?

FRONT SQUAT

3@75%
REST 3`
3@80%
REST 3`
3@85%
REST 3`
2@?
REST 3`
1@?

QUARTA

TESTE DE 5KM DE CORRIDA SEGUINDO AS INSTRUÇÕES ABAIXO

AQUECIMENTO

1 KM SUAVE COM TIROS DE 10 SEGUNDOS A CADA 200m NO PACE QUE VOCÊ ESPERA CORRER OS 5KM. PROCURE UM PERCURSO PLANO SE POSSÍVEL.

REST 6`

TESTE:

5 KM RUN

Esse teste será usado para determinar paces para treinos futuros. Portanto, guarde o pace MÉDIO em minuto por quilômetros

Utilize um dos sites abaixo para calcular o seu pace de min/ km

<https://temporun.com.br/calculadora-pace.asp#pace>

<https://www.active.com/fitness/calculators/pace>

Por exemplo:

Se você correu os 5km em 25 min o seu pace foi de 5min/km

Se você correu os 5km em 21:12 min o seu pace foi de 4:14 min/km

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucao

#treinecomproposito #trainwithapurpose



QUINTA

REST

SEXTA

SQUAT CLEAN AND JERK

4+4@35%

3+3@40%

2+2@45%

1+1@50%

1+1@55%

1+1@60%

1+1@65%

1+1@70%

1+1@75%

1+1@80%

1+1@?

1+1@?

1+1@?

1+1@?

1+1@?

DEADLIFT

3@75%

REST 3`

3@80%

REST 3`

3@85%

REST 3`

2@?

REST 3`

1@?

SABADO

WOD 1

60 PULL UPs

100 DUs

50 GHD SIT UPs

100 DUs

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucao

#treinecompropósito #trainwithapurpose



40 WBs 20l/14bs

100 DUs

30 DB HANG POWER SNATCHES 50/35lbs

100 DUs

Objetivo = sub 11`

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucao

#treinecomproposito #trainwithapurpose