



SEMANA 18

SEGUNDA

WOD

(6x)

40 SEG MUs

20 SEC OFF

40 SEC ASSAULT

20 SEC OFF

40 SEC DB BURPEE(50/35lbs)

20 SEC OFF

40 SEC TTBs

20 SEC OFF

40 SEC WALL WALK

1`20 REST

Objetivo= acima de 7 mu por round/acima de 11/14 cal assault por round/acima de 9 burpee por round/acima de approx 20 TTB por round/3 wall walks

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>

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

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%

<https://youtu.be/05lmNBGcPd4>

SQUAT SNATCH

A CADA 60 SEC

1@82% x4

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

3+1+1@30%

3+1+1@35%

2+1+1@40%

2+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%

SQUAT CLEAN AND JERK

1@82% (x3)

FRONT SQUATS

5x4@ 82%

****3` rest between sets*

SINGLE LEG HIP THRUSTS

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



4x10(cada perna)

<https://youtu.be/7RbWQtXL5aA>

SINGLE LEG PISTOL

4x8 (cada perna)

<https://youtu.be/B3nLeTnpWvc>

QUARTA

LOW INTENSITY MIX 1

(4x)

*7 MIN ROW **

2 LEGLESS

LOW INTENSITY MIX 2

(4x)

*7 MIN RUN ***

2 LEGLESS

CORE

GHD TORTURE TWIST

3x8(3 seg de pausa cada lado)

<https://youtu.be/y0EvwcMIEFA>

**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.

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose

BSB STRONG

TARDE

(OPTIONAL)

SWIM

100m EASY WARM UP

-----REST 4`----

400m FOR TIME

REST 5`

(8x)

100m @400m pace

REST 2`

(4x)

12.5 forte e sem levantar a cabeça

12.5 easy recovery

***Tudo direto**

200m SO PERNADA COM PRANCHA E SEM PÉ DE PATO

QUI

WOD

15` AMRAP

9 KB SWING 32/24kg

12 CTBs

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

18 PASSADAS (BARRA NAS COSTAS) 95/65lbs

Objetivo= próximo a 7 rounds

SEX

POWER CLEAN + FRONT SQUAT + SHOULDER PRESS

2+1+2@30%

2+1+2@35%

2+1+2@40%

2+1+2@45%

POWER CLEAN +SQUAT CLEAN + PUSH PRESS

1+1+1@50%

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



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%

SQUAT CLEAN + JERK

EVERY 60 seg (x3)

1+1@82%

POWER SNATCH + SQUAT SNATCH

5+5@30%

4+4@35%

3+3@40%

2+2@45%

POWER SNATCH + HANG SQUAT SNATCH

1+1@50%

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%

<https://youtu.be/05lmNBGcPd4>

SQUAT SNATCH

A CADA 60 SEC

1@82% x4

BACK SQUATS

4x4 @82%

***3` rest between sets**

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose



TEMPO DB BOX STEP DOWN(4 segundos descendo)

5x6

https://youtu.be/K28YxnpaN_w

SAB

MANHA

WOD

(4x)

20 POWER SNATCHES 75/55lbs

15 SHSPUs

10 MUs

REST 3`

TARDE

WOD

5` MIN AMRAP

5 HANG CLUSTERS (135/95lbs)

5 BMUs

-----REST 5`-----

5` MIN AMRAP

5 DLs 225/155lbs

10m HS WALK

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

<https://bsbstrong.com>

#garantasuaevolucão

#treinecompropósito #trainwithapurpose