

-3º PARTE (ENTRENAMIENTO PRUEBA RESISTENCIA): Constará de la realización de una carrera continua para evaluar la forma física del alumnado antes de comenzar un entrenamiento mas específico de las pruebas que tendrán que superar para acceso a las fuerzas y cuerpos de seguridad.(25-30)



VUELTA A LA CALMA: Realización de una serie de actividades y estiramientos enfocados a relajar la musculatura implicada en la sesión para prevenir lesiones .(10-15)

