

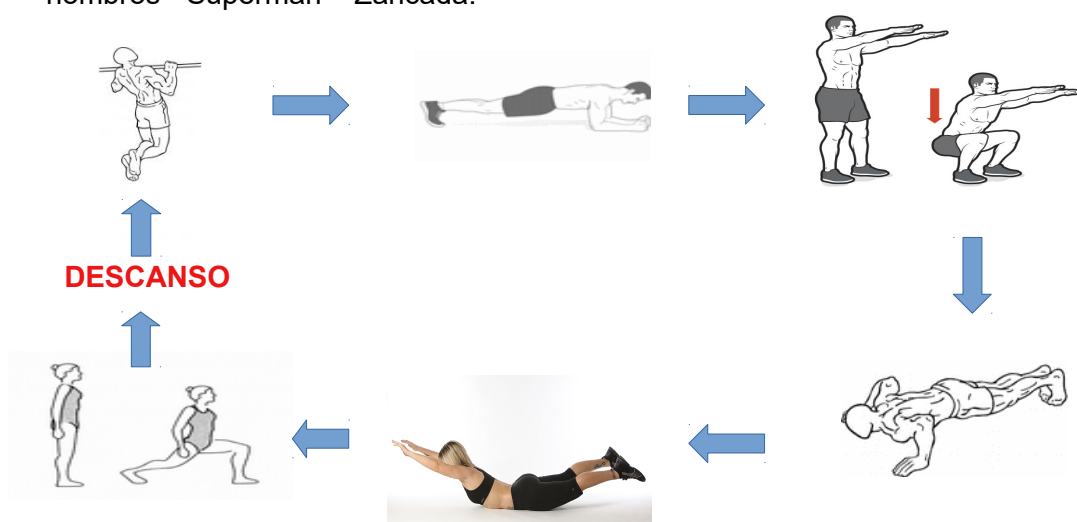
PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 09-07-2020



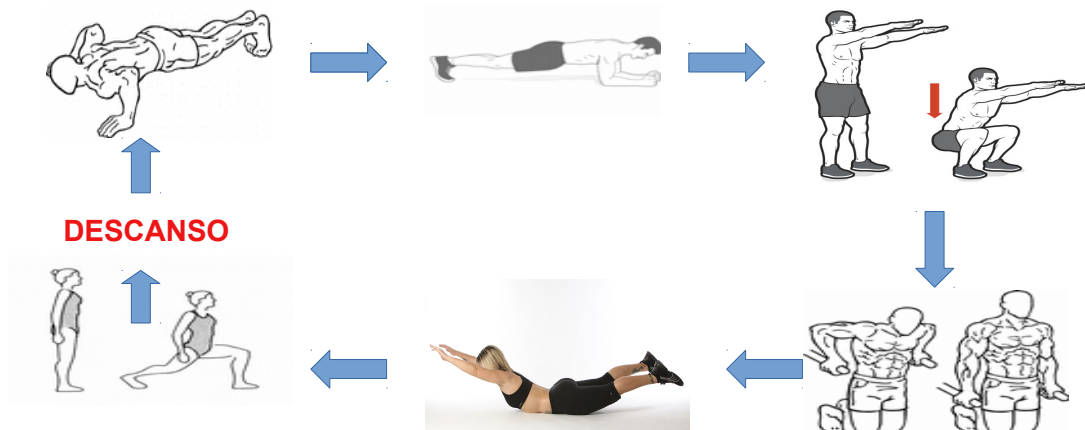
- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
- **CIRCUITO DE FUERZA** (25/30 min.): El alumno deberá de realizar un circuito compuesto por una serie de estaciones en las cuales **durante 60 segundos tendrá que hacer el número máximo de repeticiones del ejercicio en cuestión que se asigne a dicha estación**. Dispondrá de **60 s. De recuperación** para el cambio de estación y entre la finalización de un recorrido completo del circuito y comienzo de otro tendrá **120 segundos de descanso**:

6 estaciones por cada circuito específico oposición.

.PN/ Dominada – Plancha - Sentadilla- Flexión con apoyo anchura superior hombros - Superman – Zancada.



- .GC/ Flexiones - Plancha - Sentadilla - Fondos - Superman – Zancada.



2 VUELTAS AL CIRCUITO

Los ejercicios anteriormente expuestos forman las estaciones de los circuitos funcionales específicos de cada oposición, estos son la base para el desarrollo y fortalecimiento de la musculatura involucrada en las pruebas a realizar para aprobar la oposición. Teniendo claro esto podéis añadir mas estaciones a los circuitos (hasta un maximo de 10), pero recordar que al ser periodos cortos de recuperación no pueden ser dos ejercicios seguidos del mismo grupo muscular.

PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 09-07-2020



- **Técnica de carrera** (25 - 40 min.): El alumno realizara de 25 a 40 Minutos de carrera continua, bien de forma seguida o por intervalos de trabajo de trote continuo con periodos de descanso entre medias, para recuperar la forma de manera paulatina después de meses de inactividad en el entrenamiento de la prueba de resistencia.

Ejemplos de Entrenamiento por intervalos de trabajo con periodos de recuperación:

33 Minutos (Dos periodos de trabajo de 15 Min. intercalando un periodo de descanso de 3 Min.)

45 Minutos (Dos periodos de trabajo de 20 Min. intercalando un periodo de descanso de 5 Min.)



PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 09-07-2020



Vuelta a la calma (5/10min). El alumno realizara una serie de estiramientos enfocados a la relajación de la musculatura.

www.inopol.es