

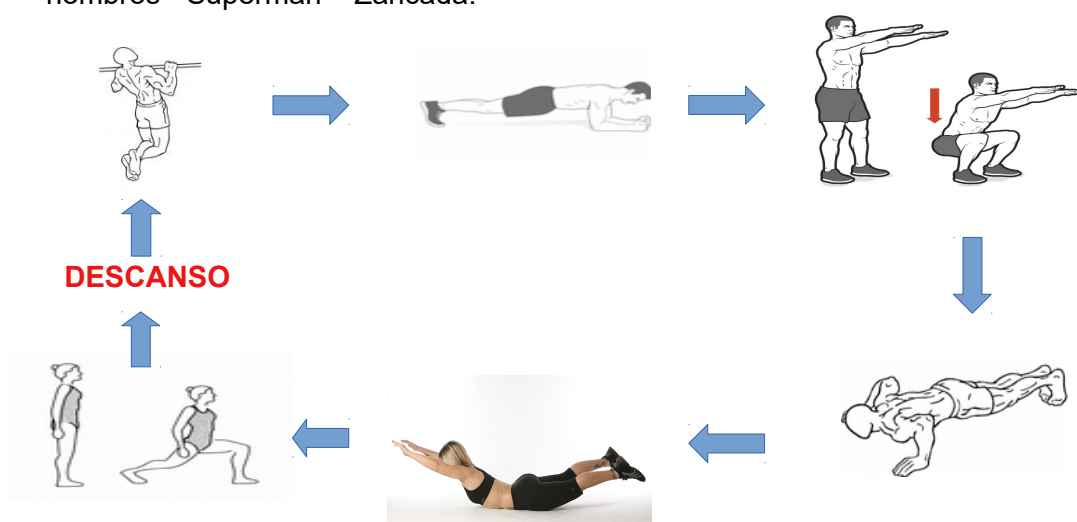
# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 05-09-2020



- **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.

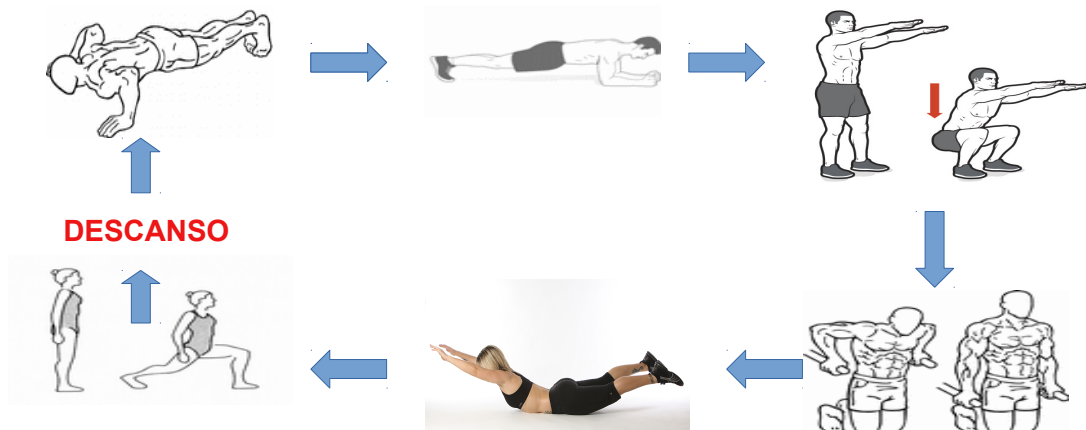
.PN/ Dominada – Plancha - Sentadilla- Flexión con apoyo anchura superior hombros - Superman – Zancada.



# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 05-09-2020



- .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 05-09-2020



## ➤ Técnica de carrera



## **FARTLEK:**

El Fartlek o Juego de ritmo es un excelente ejercicio de transición entre la carrera continua y las series de velocidad.

**¿Que debo de hacer para entrenar de forma adecuada este ejercicio?**

Lo primero busca un recorrido que te permita durante la realización del trayecto hacer cuestas, tramos rectos o curvos, así de esta forma te permitirá realizar un entrenamiento mas dinámico y entretenido .

Puedes aprovechar los tramos rectos para realizar progresiones y las cuestas y curvas relentizar el ritmo de carrera para recuperar.

**¿Que tiempo debo de dedicar ha este entrenamiento?**

Entre 25 y 40 Min. Puedes dedicar a la realización de este ejercicio, según tu forma física actual.

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 05-09-2020



La forma de trabajar este tiempo como ya te he comentado puede variar según la forma física de cada alumno, podéis realizar periodos desde **30 Seg. / 2 Min. De progresión** y desde **30 Seg. / 3 Min. De recuperación** al trote, reitero que todo influirá de la forma física actual del alumno para realizar tramos mas cortos de trabajo con periodos mas largo de descanso o a la inversa.

Te dejo un ejemplo de recorrido delimitado por tiempos .



# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 05-09-2020

---

---



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

[www.inopol.es](http://www.inopol.es)