

# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 29-09-2020

---

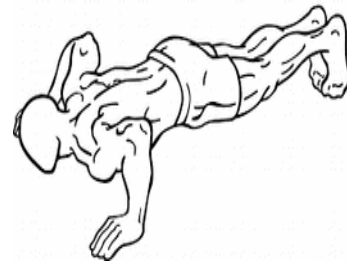
---



- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **TEST PRUEBA DE FUERZA POLICÍA NACIONAL / GUARDIA CIVIL.**



**PRUEBA FUERZA PN**

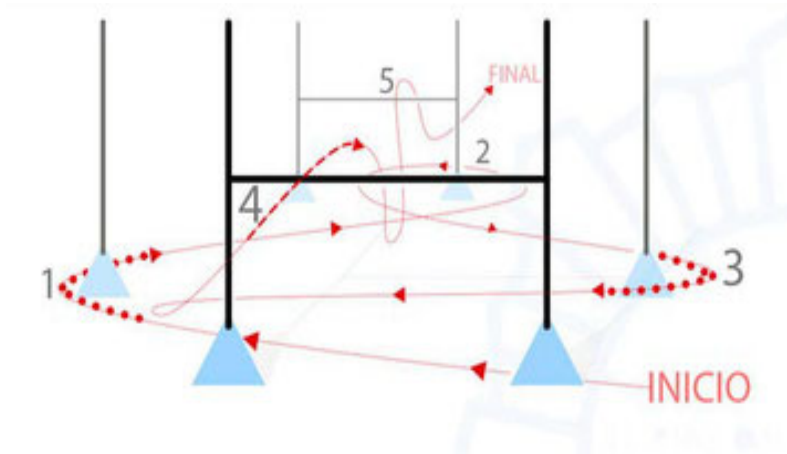


**PRUEBA FUERZA GC**

# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 29-09-2020



TEST PRUEBA DE AGILIDAD POLICÍA NACIONAL :



TEST PRUEBA DE VELOCIDAD GUARDIA CIVIL( 60 MTRS.)



# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 29-09-2020



➤ **TEST PRUEBA DE RESISTENCIA :**

- POLICIA NACIONAL 1000 MTRS.

- GUARDIA CIVIL 2000 MTRS.



**LA PRUEBA DE SOLTURA ACUÁTICA GUARDIA CIVIL Debido a causas ajenas a la academia no ha sido posible disponer de una calle para la evaluación de la misma.**

# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 29-09-2020

---

---



**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)