

PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 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.
- **HIIT: Entrenamiento por intervalos de alta intensidad** (15/20 min.): El alumno deberá de realizar un circuito compuesto por una serie de estaciones en las cuales **durante 20 segundos tendrá que hacer el número máximo de repeticiones del ejercicio en cuestión que se asigne a dicha estación.** Dispondrá de **10 s. De recuperación** para el cambio de estación y entre la finalización de un recorrido completo del circuito y comienzo de otro tendrá **40 segundos de descanso:**



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 29-09-2020



➤ **TEST PRUEBA DE RESISTENCIA :**

- POLICIA NACIONAL 1000 MTRS.

- GUARDIA CIVIL 2000 MTRS.



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

PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 29-09-2020



www.inopol.es