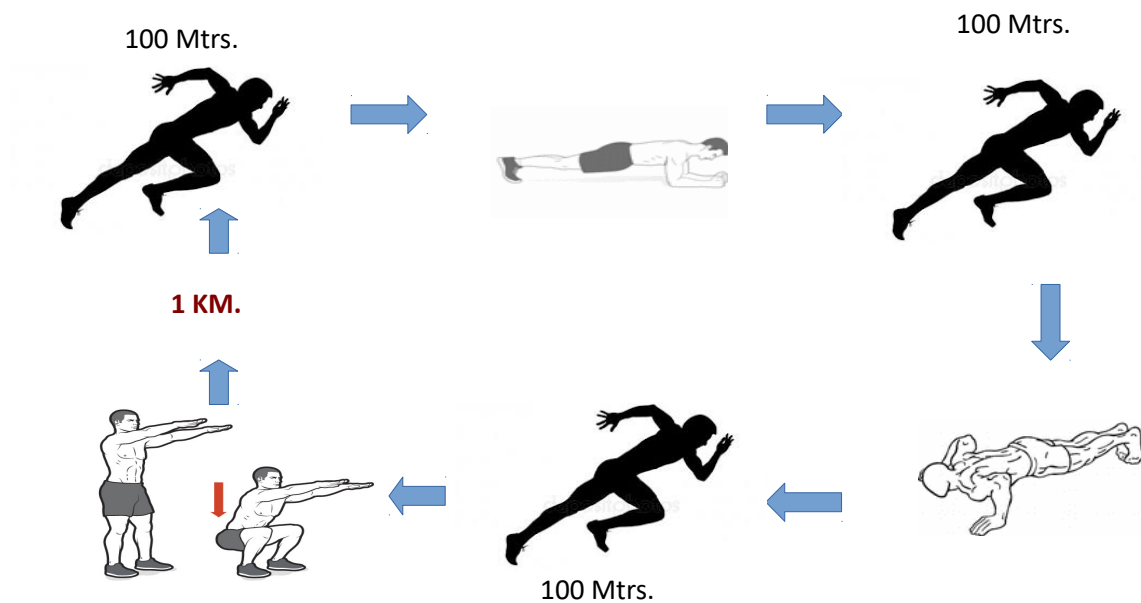


PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 31-10-2020



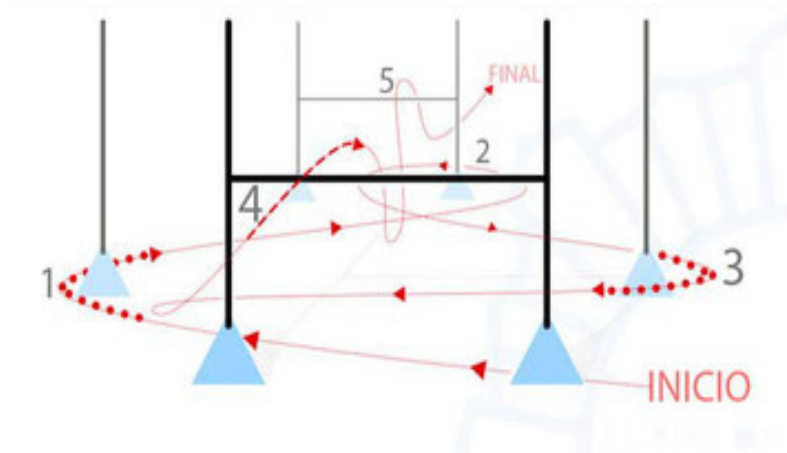
- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
- **CIRCUITO OBERÓN** (25/30 min.): El alumno deberá de realizar el recorrido de 1 km por tramos de 100 Mtrs. A ritmo vivo intercalando con pruebas de fuerza. Se recupera realizando 1.000 Mtrs. Lisos, para realizar de nuevo el Km. por tramos de 100 Mtrs, intercalndo con las pruebas de fuerza.



DOS VUELTAS AL CIRCUITO RECUPERANDO ENTRE UNO Y OTRO REALIZANDO 1.000 Mtrs LISOS.

ALUMNOS PRÓXIMOS A EXAMEN POLICÍA NACIONAL

Entrenamiento circuito de agilidad : El alumno practicara bien por tramos o de forma continua el circuito, para su posterior mecanización de cara a la superación de la prueba.



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