

# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 27-10-2020

---

---



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



**PRUEBA FUERZA PN**

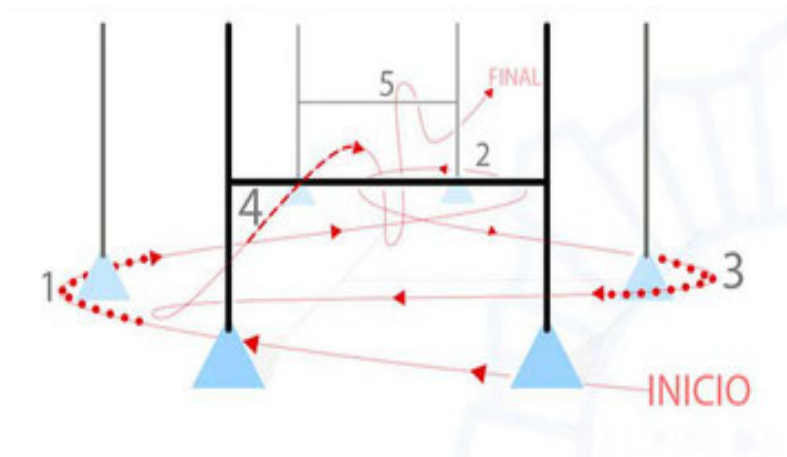


**PRUEBA FUERZA GC**

# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 27-10-2020



TEST PRUEBA DE AGILIDAD POLICÍA NACIONAL :



TEST PRUEBA DE VELOCIDAD GUARDIA CIVIL( 60 MTRS.)



# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 27-10-2020

---

---



Los test de la prueba de resistencia para ambas oposiciones se pasan al próximo jueves 29, en su lugar habrá entrenamiento de la técnica de carrera correspondiente.

**Técnica de carrera / series de velocidad / 2 x (2 Vueltas pista + 1 Vuelta pista + ½ Vuelta pista) A RITMO VIVO :** (25 - 30 Min.): El alumno realizara de 10 a 15 Minutos de trote continuo, para preparar la musculatura de cara al esfuerzo que supone al cuerpo activar las fibras en décimas de segundo para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible y a la mayor velocidad que pueda. A continuación comenzara a realizar progresiones(60/75%) de las distancias a entrenar para terminar el entrenamiento haciendo aceleraciones(80/95%) de las mismas distancias.

**Ejemplos de Entrenamiento de series de velocidad y como calcular los periodos de recuperación:**

**Para series cortas (50 – 400 Mtrs.) :** Calcula el tiempo de recuperación doblando el tiempo que tardas en ejecutar la distancia.

**Para series largas: ( A partir de 400 Mtrs.):** recupera el tiempo que tardas en realizar la distancia previa a la recuperación.

# SIMULACRO EXAMEN / DÍA 27-10-2020

---

---



**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.**

**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)**