

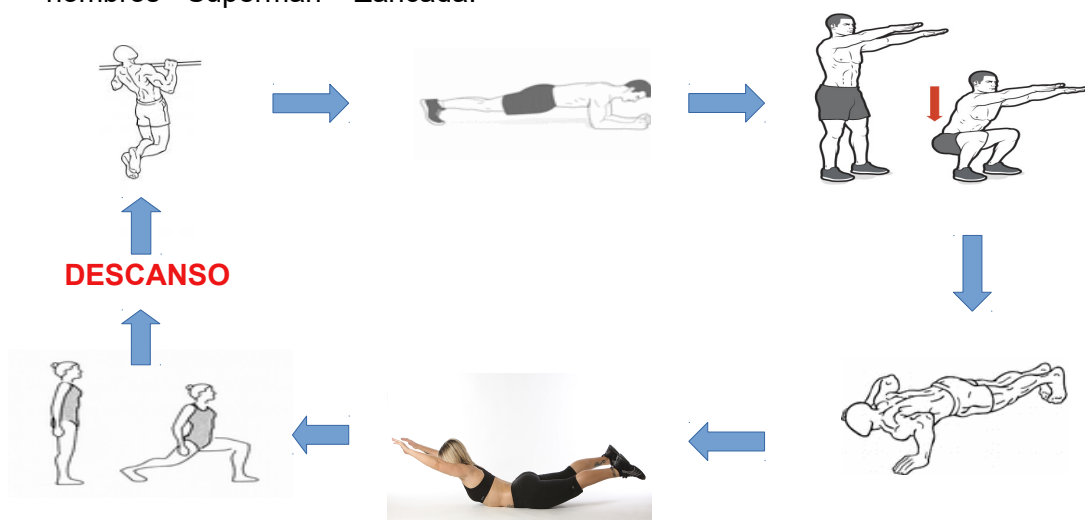
PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 07-11-2020



- **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.

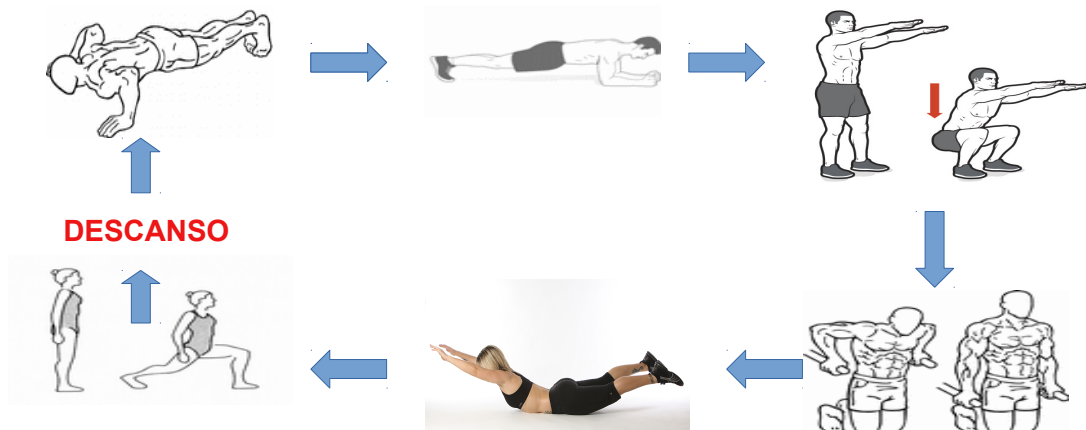
.PN/ Dominada – Plancha - Sentadilla- Flexión con apoyo anchura superior hombros - Superman – Zancada.



PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 07 -11-2020



- .GC/ Flexiones - Plancha - Sentadilla - Fondos - Superman – Zancada.



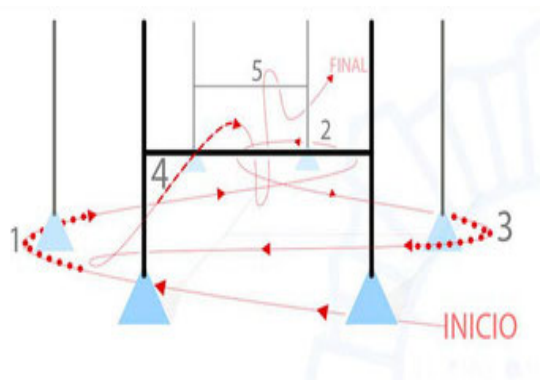
2 VUELTAS AL CIRCUITO

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 07-11-2020



Los alumnos de POLICÍA NACIONAL próximos a examen realizaran entrenamiento específico de la prueba de agilidad y fuerza en vez del circuito de fuerza.



- **Técnica de carrera** (25 - 40 min.): El alumno realizara de 25 a 40 Minutos de carrera continua, bien de forma seguida o por intervalos de trabajo de trote continuo con periodos de descanso entre medias, para recuperar la forma de manera paulatina en el entrenamiento de la prueba de resistencia.

PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 07 -11-2020



Ejemplos de Entrenamiento por intervalos de trabajo con periodos de recuperación:

33 Minutos (Dos periodos de trabajo de 15 Min. intercalando un periodo de descanso de 3 Min.)

45 Minutos (Dos periodos de trabajo de 20 Min. intercalando Un periodo de descanso de 5 Min.)



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

PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 07-11-2020



www.inopol.es