

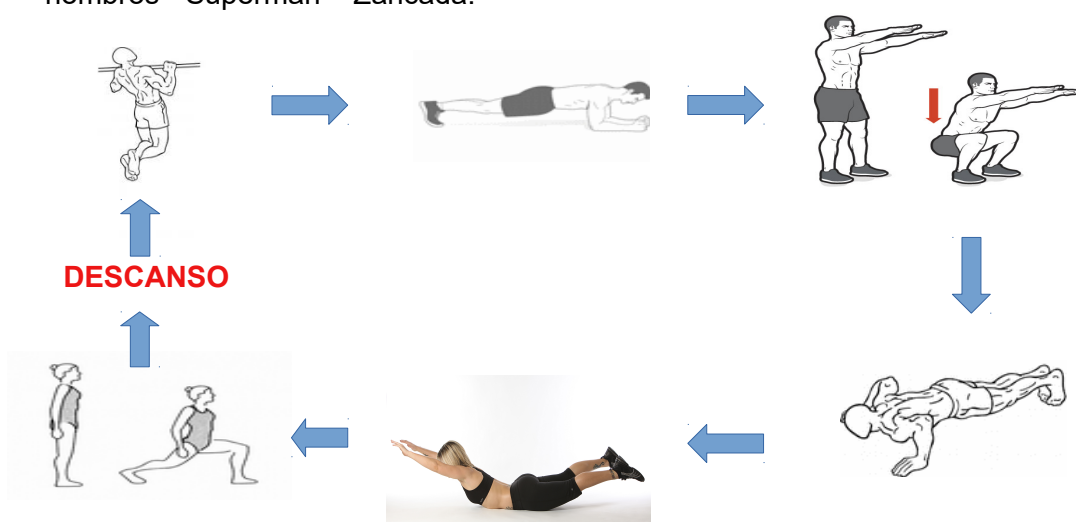
PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 14-11-2020



- **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.

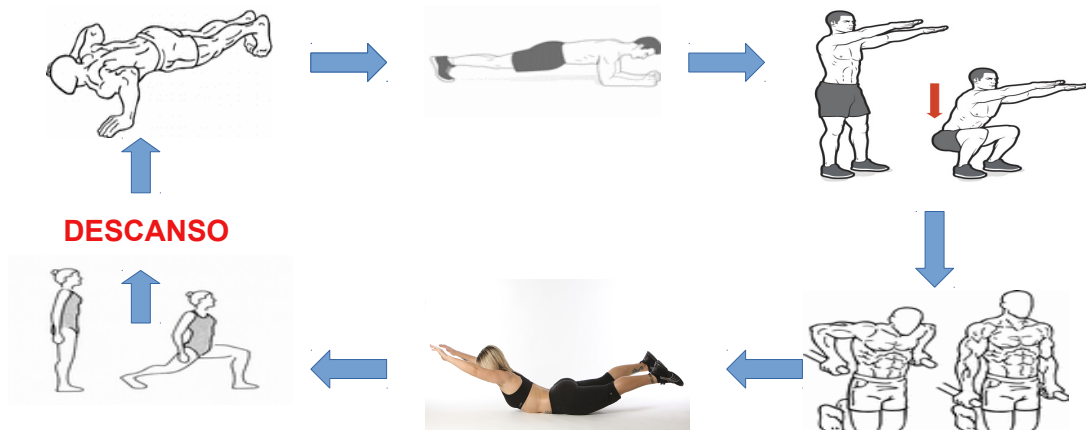
.PN/ Dominada – Plancha - Sentadilla- Flexión con apoyo anchura superior hombros - Superman – Zancada.



PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 14-11-2020



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



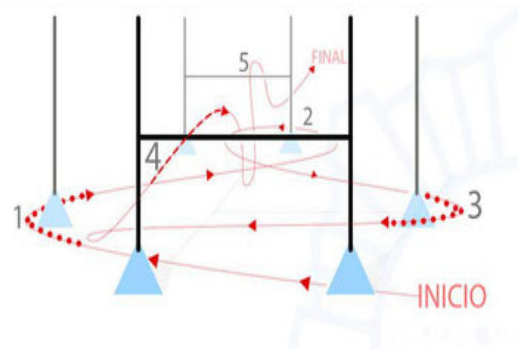
2 VUELTAS AL CIRCUITO

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 14-11-2020



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



➤ Técnica de carrera



FARTLEK:

El Fartlek o Juego de ritmo es un excelente ejercicio de transición entre la carrera continua y las series de velocidad.

¿Que debo de hacer para entrenar de forma adecuada este ejercicio?

Lo primero busca un recorrido que te permita durante la realización del trayecto hacer cuestas, tramos rectos o curvos, así de esta forma te permitirá realizar un entrenamiento mas dinámico y entretenido .

Puedes aprovechar los tramos rectos para realizar progresiones y las cuestas y curvas relentizar el ritmo de carrera para recuperar.

¿Que tiempo debo de dedicar ha este entrenamiento?

Entre 25 y 40 Min. Puedes dedicar a la realización de este ejercicio, según tu forma física actual.

La forma de trabajar este tiempo como ya te he comentado puede variar según la forma física de cada alumno, podéis realizar periodos desde **30 Seg. / 2 Min. De progresión** y desde **30 Seg. / 3 Min.** De recuperación al trote, reitero que todo influirá de la forma física actual del alumno para realizar tramos mas cortos de trabajo con periodos mas largo de descanso o a la inversa.

Te dejo un ejemplo de recorrido delimitado por tiempos .



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