

SIMULACRO EXAMEN / DÍA 21-09-2021



- **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

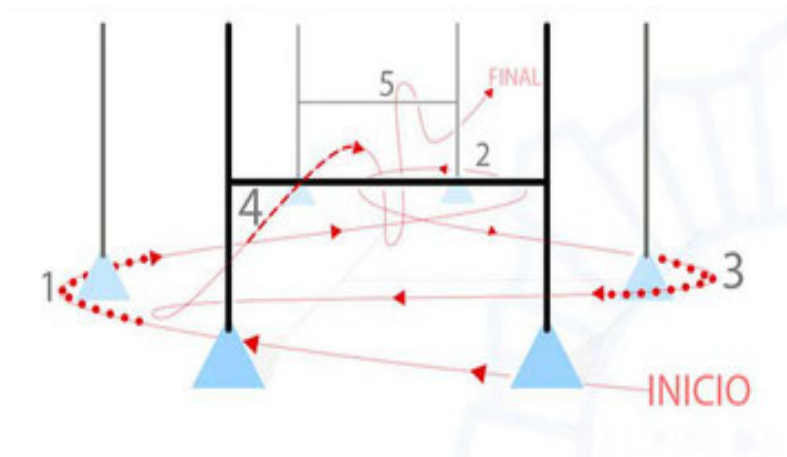


PRUEBA FUERZA GC

SIMULACRO EXAMEN / DÍA 21-09-2021



TEST PRUEBA DE AGILIDAD POLICÍA NACIONAL :



TEST PRUEBA DE VELOCIDAD GUARDIA CIVIL(60 MTRS.)



SIMULACRO EXAMEN / DÍA 21-09-2021



➤ **TEST PRUEBA DE RESISTENCIA :**

- POLICIA NACIONAL 1000 MTRS.

- GUARDIA CIVIL 2000 MTRS.



LA PRUEBA DE SOLTURA ACUÁTICA GUARDIA CIVIL Debido a causas ajenas a la academia no ha sido posible disponer de la calle de una piscina para la evaluación de la misma.

SIMULACRO EXAMEN / DÍA 21-09-2021



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

www.inopol.es