

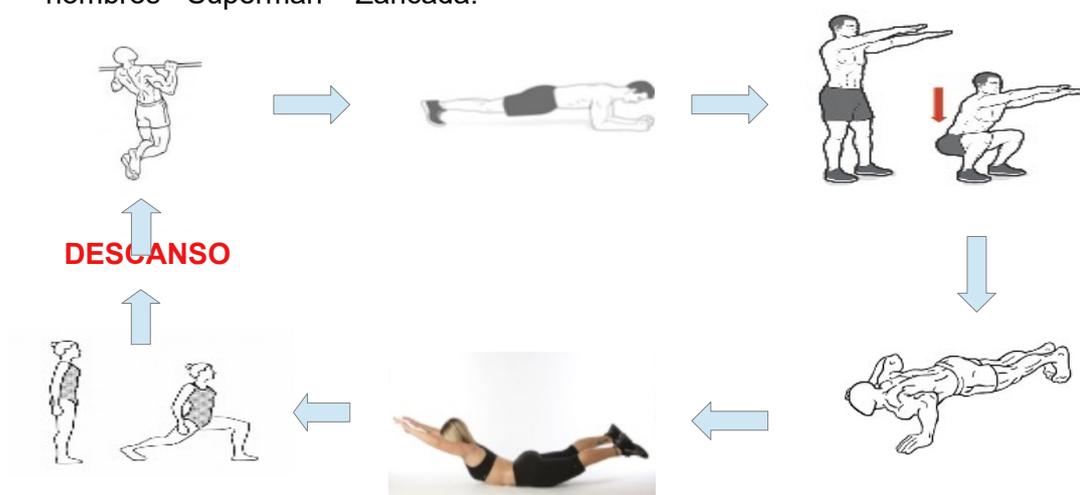
PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03-05-2022



- **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.

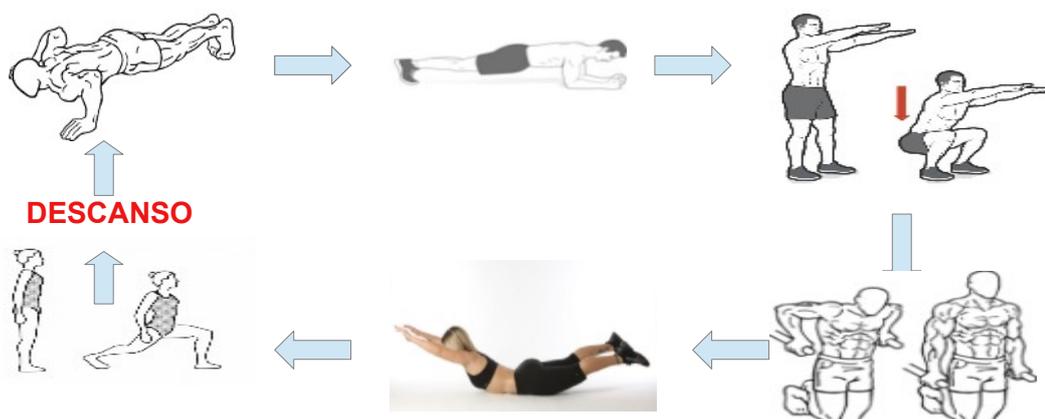
.PN/ Dominada – Plancha - Sentadilla- Flexión con apoyo anchura superior hombros - Superman – Zancada.



PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03-05-2022



- .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 03-05-2022



- **Técnica de carrera / series de velocidad / 4+4 (200 m.)** _: (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.



PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03-05-2022



La idea principal del entrenamiento en pirámide es desde una distancia base (100m.) llegar a una de pico o cumbre (500m.) para mejorar el tiempo en el descenso de las series hasta la primera.

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

www.inopol.es