

PRIMERAS DOS SEMANAS DE ENTRENAMIENTO POLICÍA NACIONAL

1ª SEMANA		2ª SEMANA	
LUNES	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: Barra* + Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m</p> <p>2 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m</p> <p>3 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>	
MIÉRCOLES	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad articular</p> <p>Parte principal: fuerza de base* + capacidad aeróbica extensiva</p> <p>3 x ejercicios marcados con negrita</p> <p>3 x ejercicios sin marcar</p> <p>Capacidad aeróbica extensiva: 15' carrera intervall (2' suaves + 3 fuertes)</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad articular</p> <p>Parte principal: fuerza de base* + capacidad aeróbica extensiva</p> <p>4 x ejercicios marcados con negrita</p> <p>3 x ejercicios sin marcar</p> <p>Capacidad aeróbica extensiva: 20' carrera intervall (2' suaves + 3 fuertes)</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>	
VIERNES	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: 10' técnica desplazamiento circuito* + potencia aeróbica básica</p> <p>2 x 2 x 500m a 150ppm. Rec 2/6'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: técnica desplazamiento circuito + potencia aeróbica básica</p> <p>2 x 2 x 500m a 150ppm. Rec 2/6'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>	
SAB/DOM	Ídem carrera del miércoles	Ídem carrera del miércoles	

***Barra:** pirámide hasta llegar al tope. Subir y bajar de 1 en 1 repetición y de 10 en 10 segundos. Recuperación mínima de 15" y máxima de 2 minutos

***Fuerza de base: circuitos**

1. 10 x ½ sentadilla con 10-20kg + 15 abdominales "punta pies" + 10 x bíceps con mancuerna

2. 15 x dorsal en polea al pecho + 20" plancha + 10 x isquiotibiales en máquina 7,5kg