

FUNDAMENTAL EXTENSIVO BOMBERO ONLINE, Paquete Integral Virtual (posterior a una condición física aceptable)

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
L	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Conjunto de potencias 1*: x 2</p> <p>-Técnica/Potencia aláctica*</p> <p>-Potencia aeróbica carrera 1(elegir prueba): 1000/1500m: 2x(8x100m). Ritmo = T1000m 2000m: 2x(8x200m). Ritmo 10-20"+lento T1000m 3000m: 2x(8x300m). Ritmo 20-30"+lento T1000m Recuperación: 1' en trote/5' en parado.</p> <p>-Trabajo abdominal*</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo.</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Conjunto de potencias 1*: x 3</p> <p>-Técnica/Potencia aláctica*</p> <p>-Potencia aeróbica carrera 1(elegir prueba): 1000/1500m: 2x(10x100m). Ritmo = T1000m 2000m: 2x(10x200m). Ritmo 10-20"+lento T1000m 3000m: 2x(8x300m). Ritmo 20-30"+lento T1000m Recuperación: 1' en trote/5' en parado.</p> <p>-Trabajo abdominal*</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo.</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Conjunto de potencias 1*: x 2</p> <p>-Técnica/Potencia aláctica*</p> <p>-Potencia aeróbica carrera 1(elegir prueba): 1000/1500m: 2x(8x100m). Ritmo = T1000m 2000m: 2x(6x200m). Ritmo 10-20"+lento T1000m 3000m: 2x(7x300m). Ritmo 20-30"+lento T1000m Recuperación: 1' en trote/5' en parado.</p> <p>-Trabajo abdominal*</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo.</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Activación pre-Test: 1 serie de dominadas al 70% muy rápidas 8 progresivos de 100m hasta el 85% de intensidad Estirameintos</p>
M	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Fuerza general A: 3xrojos + 3xazules + 2xnegros</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Fuerza general A: 4xrojos + 3xazules + 3xnegros</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Fuerza general A: 3xrojos + 2xazules + 2xnegros</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>Descanso absoluto ó solamente movilidad articular</p>
X	<p>-Calentamiento: liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Capacidad aeróbica nado 1: 2x12`nado intensidad media-baja(muy técnico) Rec: 5' estirando.</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Capacidad aeróbica nado 1: 2x15`nado intensidad media-baja(muy técnico) Rec: 5' estirando.</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Capacidad aeróbica nado 1: 2x10`nado intensidad media-baja(muy técnico) Rec: 5' estirando.</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-TEST de fuerza o potencia: (modificar orden si es necesario) Dominadas Press de banca(test máximo 1 repetición) Cuerda requerida o hasta límite personal Salto horizontal ó/y vertical Prueba especial añadida</p> <p>-Estiramientos</p>
J	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Técnica/Potencia aláctica*+(elegir prueba): 50m/60m: 2x2x50m al 90%T50. Recupera 90"/4' . 100m: 2x2x80m al 90%T50m. Recupera 2"/5' . 200/300/400m: 2x250m 75%T50 Recupera 5' .</p> <p>-Potencia aeróbica carrera 3(elegir prueba): 1000/1500m: 2x1500m. Ritmo 40-50"+lento T1000m 2000m: 1x3000m. Ritmo min 60-70"+lento T1000m 3000m: 1x4000m. Ritmo 80-90"+lento T1000m Recuperación: 5' en parado. (solo para prueba 1)</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo.</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Técnica/Potencia aláctica*+(elegir prueba): 50m/60m: 2x2x50m al 90%T50. Recupera 90"/4' . 100m: 2x2x80m al 90%T50m. Recupera 2"/5' . 200/300/400m: 2x250m 75%T50 Recupera 5' .</p> <p>-Potencia aeróbica carrera 3(elegir prueba): 1000/1500m: 3x1200m. Ritmo 40-50"+lento T1000m 2000m: 1x3500m. Ritmo min 60-70"+lento T1000m 3000m: 1x4500m. Ritmo 80-90"+lento T1000m Recuperación: 5' en parado. (solo para prueba 1)</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo.</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-Técnica/Potencia aláctica*+(elegir prueba): 50m/60m: 2x2x50m al 90%T50. Recupera 90"/4' . 100m: 2x2x80m al 90%T50m. Recupera 2"/5' . 200/300/400m: 2x250m 75%T50 Recupera 5' .</p> <p>-Potencia aeróbica carrera 3(elegir prueba): 1000/1500m: 2x1200m. Ritmo 40-50"+lento T1000m 2000m: 1x3000m. Ritmo min 60-70"+lento T1000m 3000m: 1x4000m. Ritmo 80-90"+lento T1000m Recuperación: 5' en parado. (solo para prueba 1)</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo.</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+10' cc+movilidad dinámica*.</p> <p>-TEST de carrera: Velocidad (si se tiene): 50 ó 100m Resistencia o potencia aeróbica: 1000, 1500, 2000 ó 3000m</p>
V	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Fuerza general A: 3xrojos + 3xazules + 2xnegros</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Fuerza general A: 4xrojos + 3xazules + 3xnegros</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+5' cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Fuerza general A: 3xrojos + 2xazules + 2xnegros</p> <p>-Estiramientos: 30" por músculo</p>	
S	<p>-Calentamiento: liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Técnica nado 400m: con aletas y palas 4x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 4x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas)) 4x25m 3xDerecha+3xlzquierda(alternando, sin piernas y con pala. Con pull) 4x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Técnica nado 400m: con aletas y palas 4x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 4x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas)) 4x25m 3xDerecha+3xlzquierda(alternando, sin piernas y con pala. Con pull) 4x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) Estiramientos: 30" por músculo</p>	<p>-Calentamiento: liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*.</p> <p>-Técnica nado 400m: con aletas y palas 4x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 4x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas)) 4x25m 3xDerecha+3xlzquierda(alternando, sin piernas y con pala. Con pull) 4x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) Estiramientos: 30" por músculo</p>	20 minutos de bicicleta suave

LIBERACIÓN FASCIAL*(roller foam + pelota tenis): psoleos, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, tensores fascia lata, espalda, arco plantar.

MOVILIDAD DINÁMICA*: pasitos de punta, pasitos de talón, saltitos verticales, paso lateral, paso lateral cruzado, movilización de brazos.

MOVILIDAD ESTÁTICA*: 20xrotaciones cadera, 20xcruces boca arriba, 20xcruces boca abajo, circunducciones brazos adelante y atrás, abrir y cerrar brazos, ídem muñecas y dedos, lanzamiento de caderas multilaterales, movilización cuello.

ACTIVACIÓN PREFUERZA*(con banda elástica): 15 x rotaciones multilaterales el manguito hombro, 15 x bíceps+tríceps+deltoides+pullover, 15 retracciones escapulares, 10 dominadas escapulares.

CIRCUITO DE POTENCIAS 1*:

1. Barra: 2 x 100% Recuperando 3'.
2. Trabajo salto horizontal: 3 x izquierda + 3 x derecha + 4 completos (utilizar obstáculo si es necesario)
3. Técnica de carrera: 2 talón al glúteo + 2 x skipping ruso + 2 x skipping normal + 2 x progresivos 50m
4. Técnica de salida de velocidad 5min.
5. “práctica de cualquier prueba especial requerida”5 minutos (banco sueco, lanzamiento balón medicinal –peso y técnica, transporte tacos madera)

FUERZA GENERAL A* DESCANSAR SIEMPRE 60” AL FINAL DE CADA VUELTA DE CIRCUITO Y 3´ENTRE DISTINTOS CIRCUITOS

1. 20” técnica global de cuerda con goma – 1 trepa 6 brazadas desde sentado(si aún no trepas solo, asisterte con un compañero ó posicionar los pies sobre 1m de altura y trepar a “puñitos”)
2. 12 x sentadilla completa 40%PC – 30caderazos en cuerda – 20 x tracciones escapulares TRX
3. Barra: 80% de sensaciones con 3 a 5kg de lastre – 30 reloj dinámico – isquiotibiales excéntricos en peso muerto (máximo 50%PC)
4. 15 x press 50%RM – 8 a 10 abdomen rueda – 15 x Gemelos 1P PC
5. 10 hombro integral (pulltriceps barra+pájaro mancuerna) – 20 abdomen inferior – 12 hip(máximo 50%PC))