

MESOCICLO 2 Especial 1000 Metros Policía Nacional

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica - Capacidad aeróbica extensiva 1 x 15'cc con pico intenso entre min5 y 10. -5'cc suave + estiramientos	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica - Capacidad aeróbica extensiva 2 x 20'cc con pico intenso entre min 10 y 18. -5'cc suave + estiramientos	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica - Capacidad aeróbica extensiva 2 x 20'cc con pico intenso entre min 10 y 18. -5'cc suave + estiramientos	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica - Capacidad aeróbica extensiva 1 x 15'cc con pico intenso entre min5 y 10. -5'cc suave + estiramientos
M	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -Fartlek de 100-200 2 x 6. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -Fartlek de 100-200 3 x 5. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -Fartlek de 100-200 3 x 5. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -Fartlek de 100-200 2 x 3. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave
X	20min natación suave para recuperar	20min natación suave para recuperar	20min natación suave para recuperar	15min natación suave para recuperar
J	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 x 3 x 500m 5"+T1000m Recup 1'/4'.	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 x 3 x 500m 5"+T1000m Recup 1'/4'.	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica de carrera -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 x 3 x 500m 5"+T1000m Recup 1'/4'.	Solo calentamiento + movilidad dinámica
>	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3. 1 x 1500m a 30"+T1000	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3. 2 x 1200m a 25"+T1000	- Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3. 2 x 1200m a 25"+T1000	TEST en fin de semana 1000m