

MESOCICLO 2 Especial para Barra Policía Nacional

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 5 o 10kg al 100% + Rec 90" + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario) Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 4 x 5 o 10kg al 100% + Rec 90" + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario) Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 4 x 5 o 10kg al 100% + Rec 90" + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario) Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 2 x 5 kg al 90% Recuperación entre series: 4min Estiramientos
M	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito A* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito A* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito A* (ver reverso) 4 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	descanso
X	Descanso de brazos	Descanso de brazos	Descanso de brazos	10min natación suave para recuperar
J	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2 x 90% sensaciones con banda resistencia, 90" recuperación Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 4 x 2 x 90% sensaciones con banda resistencia, 90" recuperación Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2 x 90% sensaciones con banda resistencia, 90" recuperación Recuperación entre series: 4min Estiramientos	Descanso
V	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito B* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito B* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito B* (ver reverso) 4 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	TEST en fin de semana <b>Barra: 2 x 100%. Rec 10min</b>

**\*FUERZA HIPERTRÓFIA CIRCUITO A:**

1 – Pierna + Abdominal + **dorsal polea x 20 40-50%PC**

2 – **10 x Pull over 20%PC** + Abdominal + Pierna

3 –Pierna + Abdominal+ 20 bíceps mancuerna 5 a 15kg por brazo

**\*FUERZA HIPERTRÓFIA CIRCUITO B:**

1 – **10 x pull over 20%PC** + abdominal + pierna

2 – pierna + abdominal + **barra 100% con goma**

3 – **12 x Remo 25-35%PC** + abdominal + pierna