

MESOCICLO 2 Policía Nacional				
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 2 x Circuito potencias A* (ver reverso) -Pista: Capacidad aeróbica extensiva 1 x 15'cc con pico intenso entre min5 y 10. -5'cc suave + estiramientos	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 4 x Circuito potencias A* (ver reverso) -Pista: Capacidad aeróbica extensiva 1 x 20'cc con pico intenso entre min10 y 18. -5'cc suave + estiramientos	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 4 x Circuito potencias A* (ver reverso) -Pista: Capacidad aeróbica extensiva 1 x 20'cc con pico intenso entre min10 y 18. -5'cc suave + estiramientos	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 2 x Circuito potencias A* (ver reverso) -Pista: Capacidad aeróbica extensiva 1 x 10min cc
M	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito A* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 1 Fartlek de 100-200 2 x 6. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito A* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 1 Fartlek de 100-200 3 x 5. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito A* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 1 Fartlek de 100-200 3 x 5. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 1 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	20min natación suave para recuperar
J	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 2 x Circuito potencias B* (ver reverso) -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 2 x 3 x 500m 5"+T1000m Recup 1'/4'.	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 4 x Circuito potencias B* (ver reverso) -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 3 x 3 x 500m 5"+T1000m Recup 1'/4'.	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 4 x Circuito potencias B* (ver reverso) -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 3 x 3 x 500m 5"+T1000m Recup 1'/4'.	Solo calentamiento
>	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito B* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3. 1 x 1500m a 30"+T1000	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito B* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3. 2 x 1200m a 25"+T1000	-GIMNASIO: Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo Fuerza submáxima circuito B* (ver reverso) 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3. 1 x 1200m a 25"+T1000	TEST en fin de semana <b>Barra</b> <b>1000m</b>

\*CIRCUITO DE POTENCIAS A: 4 ESTACIONES

1 – Barra: 5 o 10kg al 100% + Rec 90” + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario)

2 – Ejercicios Técnica de carrera 20-30m (siempre 2 repeticiones): Talón glúteos + Skipping normal + Skipping alto+ PROGRESIVOS

3 – Circuito x 3 (primer tramo)

\*CIRCUITO DE POTENCIAS B: 4 ESTACIONES

1 – Circuito x 3 (primer tramo)

2 – Ejercicios Técnica de carrera (siempre 2 repeticiones): Talón glúteos + Ruso + Skipping normal + Skipping alto.

3 – Barra: 2 x 90% de sensaciones con banda elástica. Rec 90”

\*FUERZA HIPERTRÓFIA CIRCUITO A:

1 –8-6-4 x 1/2 sentadilla peso creciente cada semana(50%PC-60%PC-70%PC) + 25 x abdominal superior + **20 x 40-50%PC**

2 – **10 x Pull over 20%PC** + 10 x abdominal de compactación + 20 x gemelos excéntricos PC

3 –12 x Isquiotibiales excéntricos (reverencias) entre 5 y 15kg + 20 x abdominal inferior + 20 bíceps mancuerna 5 a 15kg por brazo

\*FUERZA HIPERTRÓFIA CIRCUITO B:

1 – 10 x pull over + 25 x abdominal superior + **10 x hip de glúteo 40kg de partida**

2 – 12 x Isquiotibiales excéntricos (reverencia) entre 5 y 15kg + 20 x abdominal inferior + barra 100% con goma

3 – **12 x Remo 25-35%PC** + 20” abdominal isométrico fitball + 20 x gemelos excéntricos