

MESOCICLO 3 Especial 1000 Metros Policía Nacional				
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	-Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica carrera -Pista: potencia aeróbica 1 4 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos	-Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica carrera -Pista: potencia aeróbica 1 4 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos	-Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica carrera -Pista: potencia aeróbica 1 2 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos	-Calentamiento: 10'cc + movilidad dinámica + técnica carrera -Pista: potencia aeróbica 1 1 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos
M	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	15' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos
X	Calentamiento:10'cc+movilidad+técnica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 3 x 1200m a 15-20" + T 1000m Recuperación 5'. 10' carrera continua suave. Estiramientos	Calentamiento:10'cc+movilidad+técnica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 2 x 1200m a 15-20" + T 1000m Recuperación 5'. 10' carrera continua suave. Estiramientos	Calentamiento:10'cc+movilidad+técnica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 2 x 1000m a 15" + T 1000m Recuperación 5'. 10' carrera continua suave. Estiramientos	20min natación suave para recuperar
J	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	15' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	Solo calentamiento
V	- Calentamiento:10'cc+movilidad+técnica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 3 x 10' increcmento (3-3-3-1) Recuperación 5' Estiramientos 30"	- Calentamiento:10'cc+movilidad+técnica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 3 x 10' increcmento (3-3-3-1) Recuperación 5' Estiramientos 30"	- Calentamiento:10'cc+movilidad+técnica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 2 x 10' increcmento (3-3-3-1) Recuperación 5' Estiramientos 30"	TEST en fin de semana Circuito completo Barra 1000m
S/D	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	20' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	15' aeróbico recuperador (bicicleta, elíptica, cinta...) Ritmo medio y recuperador Estiramientos	