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