

MESOCICLO 3 Especial para Barra Policía Nacional

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
J	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 10-15kg lastre + 60" + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario) Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 10-15kg lastre + 60" + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario) Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 10-15kg lastre + 60" + peso libre al fallo (incluir banda elástica si es necesario) Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 2 x 3 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) 3 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	descanso
X	DESCANSO BRAZOS	DESCANSO BRAZOS	DESCANSO BRAZOS	10min natación suave para recuperar
J	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 6 a 8 series de 1/3 del record personal. Recuperación 30 a 45" Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 6 a 8 series de 1/3 del record personal. Recuperación 30 a 45" Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 6 a 8 series de 1/3 del record personal. Recuperación 30 a 45" 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) 3 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita Estiramientos	TEST en fin de semana Barra: 2 x 100%. Rec 10min
S	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 6 a 8 series de 1/3 del record personal. Recuperación 30 a 45" Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 6 a 8 series de 1/3 del record personal. Recuperación 30 a 45" Recuperación entre series: 4min Estiramientos	DESCANSO BRAZOS	

***FUERZA CIRCUITO A:**

1 – Pierna + Abdominal + **dorsal polea x 20 a 25 rep con 40-50%PC**

2 – **15 x Pull over 20%PC** + Abdominal + Pierna

3 –Pierna + Abdominal+ 30 bíceps mancuerna 5 a 15kg por brazo

***FUERZA CIRCUITO B:**

1 – **15 x pull over 20%PC** + abdominal + pierna

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

3 – **15-20 x Remo 25-35%PC** + abdominal + pierna