

MESOCICLO 3 Policía Nacional				
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>3 x Circuito potencias A* (ver reverso)</b> <b>-Pista: potencia aeróbica 1</b> 4 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos</p>	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>2 x Circuito potencias A* (ver reverso)</b> <b>-Pista: potencia aeróbica 1</b> 3 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos</p>	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>2 x Circuito potencias A* (ver reverso)</b> <b>-Pista: potencia aeróbica 1</b> 2 x 6 x 200m = TEST de 1000m Recuperación 60"/6 -10'cc suave + estiramientos</p>	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>1 x Circuito potencias A* (ver reverso)</b> -Pista: Capacidad aeróbica extensiva 1 x 10min cc</p>
M	<p><b>-GIMNASIO:</b> Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo <b>Fuerza circuito A* (ver reverso)</b> 6 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita <b>10' aeróbico(bicicleta, elíptica, cinta...)</b> Ritmo suave y recuperador <b>Estiramientos</b></p>	<p><b>-GIMNASIO:</b> Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo <b>Fuerza circuito A* (ver reverso)</b> 5 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita <b>10' aeróbico(bicicleta, elíptica, cinta...)</b> Ritmo suave y recuperador <b>Estiramientos</b></p>	<p><b>-GIMNASIO:</b> Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo <b>Fuerza circuito A* (ver reverso)</b> 4 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita <b>10' aeróbico(bicicleta, elíptica, cinta...)</b> Ritmo suave y recuperador <b>Estiramientos</b></p>	<p>10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 1</b> Fartlek de 100-200 2 x 3. Recupera 3'. Ritmos: 200 5"-T 1000m 100m trote suave</p>
X	<p><b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2</b> 3 x 1200m a 15-20" + T 1000m Recuperación 5'. 10' carrera continua suave. <b>Estiramientos</b></p>	<p><b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2</b> 2 x 1200m a 15-20" + T 1000m Recuperación 5'. 10' carrera continua suave. <b>Estiramientos</b></p>	<p><b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2</b> 2 x 1000m a 15" + T 1000m Recuperación 5'. 10' carrera continua suave. <b>Estiramientos</b></p>	<p>20min natación suave para recuperar</p>
→	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>4 x Circuito potencias B* (ver reverso)</b> Estiramientos</p>	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>3 x Circuito potencias B* (ver reverso)</b> Estiramientos</p>	<p><b>-PABELLÓN:</b> 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica <b>2 x Circuito potencias B* (ver reverso)</b> Estiramientos</p>	<p>Solo calentamiento</p>
V	<p><b>-GIMNASIO:</b> Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo <b>Fuerza circuito B* (ver reverso)</b> 4 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita <b>10' aeróbico(bicicleta, elíptica, cinta...)</b> Ritmo suave y recuperador Estiramientos</p>	<p><b>-GIMNASIO:</b> Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo <b>Fuerza circuito B* (ver reverso)</b> 4 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita <b>10' aeróbico(bicicleta, elíptica, cinta...)</b> Ritmo suave y recuperador Estiramientos</p>	<p><b>-GIMNASIO:</b> Calentamiento fuerza + 1 x ejercicios suelo <b>Fuerza circuito B* (ver reverso)</b> 3 x ejercicios negrita. 3 x ejercicios sin negrita <b>10' aeróbico(bicicleta, elíptica, cinta...)</b> Ritmo suave y recuperador Estiramientos</p>	<p>TEST en fin de semana <b>Circuito completo</b> <b>Barra</b> <b>1000m</b></p>
S	<p><b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3</b> 400-800-800-400-200 (10"- y 10"+ T 1000m) Recuperación entre 1' y 3'.</p>	<p><b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3</b> 400-800-800-200 (10"- y 10"+ T 1000m) Recuperación entre 1' y 3'.</p>	<p><b>-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3</b> 400-800-200 (10"- y 10"+ T 1000m) Recuperación entre 1' y 3'.</p>	

#### **\*CIRCUITO DE POTENCIAS A: 4 ESTACIONES**

- 1 – Barra: 2-5 rep / 5" a 10" x 10-15kg lastre + 60" + 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 y segundo tramo)

#### **\*CIRCUITO DE POTENCIAS B: 4 ESTACIONES**

- 1 – Circuito x 3 (tercer tramo y completo)
- 2 – Ejercicios Técnica de carrera (siempre 2 repeticiones): Talón glúteos + Ruso + Skipping normal + Skipping alto+PROGRESIVOS
- 3 – Barra: 6 a 8 series de 1/3 del record personal. Recuperación 30 a 45"

#### **\*FUERZA CIRCUITO A:**

- 1 –(3 x 75% PC + 10 x 45% PC) ½ sentadilla + 25 x abdominal superior + **dorsal polea x 20 a 25 40-50%PC**
- 2 – **15 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 + 30 bíceps mancuerna 5 a 15kg por brazo

#### **\*FUERZA HIPERTRÓFIA CIRCUITO B:**

- 1 – 20 x pull over + 25 x abdominal superior + **8 x hip de glúteo 50kg**
- 2 – 12 x fondos laterales + 20 x abdominal inferior + barra 100% con goma
- 3 – **15-20 x Remo 25-35%PC** + 20" abdominal isométrico fitball + 20 x gemelos excéntricos