

MESOCICLO 4 Especial 1000 Metros Policía Nacional				
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -Pista: potencia aeróbica 1 3 x (400 – 400 – 200) = TEST de 1000m Recuperación 60"-30"/10' -10'cc suave Ritmo suave y recuperador Estiramientos	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -Pista: potencia aeróbica 1 3 x (400 – 400 – 200) = TEST de 1000m Recuperación 60"-30"/10' -10'cc suave Ritmo suave y recuperador Estiramientos	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -Pista: potencia aeróbica 1 2 x (400 – 400 – 100) = TEST de 1000m Recuperación 60"-30"/10' -10'cc suave Ritmo suave y recuperador Estiramientos	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 1 x 800m ritmo deseado (realista) en 1000m
M	DESCANSO DE CARRERA	DESCANSO DE CARRERA	DESCANSO DE CARRERA	DESCANSO
X	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 2 x 900m a Test de 1000m Recuperación 15'. 10' carrera continua suave. Estiramientos	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 2 x 900m a Test de 1000m Recuperación 15'. 10' carrera continua suave. Estiramientos	10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica -PISTA: POTENCIA AERÓBICA 2 2 x 800m a Test de 1000m Recuperación 20'. 10' carrera continua suave. Estiramientos	10min CARRERA suave para recuperar
J	DESCANSO DE CARRERA	DESCANSO DE CARRERA	DESCANSO DE CARRERA	Solo calentamiento + VIAJE
>	-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 2 x 5 x 200m 10"- Test de 1000m Recuperación 30"/15'. 10' carrera continua suave Estiramientos	-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 2 x 5 x 200m 10"- Test de 1000m Recuperación 30"/15'. 10' carrera continua suave Estiramientos	-PISTA: POTENCIA AERÓBICA 3 2 x 4 x 200m 10"- Test de 1000m Recuperación 30"/15'. 10' carrera continua suave Estiramientos	EXAMEN ÁVILA 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	