

MESOCICLO 4 Especial para Barra Policía Nacional

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 5 a 10 kg lastre + 60" + 90% super rápidas con banda elástica. Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 5 a 10 kg lastre + 60" + 90% super rápidas con banda elástica. Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 2 x 2-5 rep / 5" a 10" x 5 a 10 kg lastre + 60" + 90% super rápidas con banda elástica. Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 2 x 90% rápidas con banda elástica. Recupera 4min
M	Carrera	Carrera	Carrera	descanso
X	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 4 x 90%. Recupera 4min	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 4 x 90%. Recupera 4min	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 2 x 90%. Recupera 4min	Carrera suave
J	Carrera	Carrera	Carrera	Descanso
V	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 3kg lastre + 60" + 90% super rápidas con banda elástica. Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 3 x 2-5 rep / 5" a 10" x 3kg lastre + 60" + 90% super rápidas con banda elástica. Recuperación entre series: 4min Estiramientos	-Calentamiento movilidad articular superior Barra: 2 x 2-5 rep / 5" a 10" x 3kg lastre + 60" + 90% super rápidas con banda elástica. Recuperación entre series: 4min Estiramientos	Examen en ÁVILA
S	Descanso	Descanso	Descanso	