

MESOCICLO 4 Policía Nacional				
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 3 x Circuito potencias A* (ver reverso) Estiramientos	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 3 x Circuito potencias A* (ver reverso) Estiramientos	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 1 x Circuito potencias A* (ver reverso) Estiramientos	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 1 x Circuito potencias B* (ver reverso) -Pista: Capacidad aeróbica extensiva 1 x 10min cc
M	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 – 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 2 1 x 800m ritmo deseado (realista) en 1000m
X	Fuerza especial carrera: 3 x 10-15 x 1/3 sentadilla con salto x 30%PC. Rec 3'. Hacer 30m Skipping rápido después de cada serie. Barra: 3 x 50% del récord. Recuperación 60" 10' carrera continua suave. Estiramientos	Fuerza especial carrera: 3 x 10-15 x 1/3 sentadilla con salto x 30%PC. Rec 3'. Hacer 30m Skipping rápido después de cada serie. Barra: 3 x 50% del récord. Recuperación 60" 10' carrera continua suave. Estiramientos	Fuerza especial carrera: 2 x 10-15 x 1/3 sentadilla con salto x 30%PC. Rec 3'. Hacer 30m Skipping rápido después de cada serie. Barra: 2 x 50% del récord. Recuperación 60" 10' carrera continua suave. Estiramientos	20min natación suave para recuperar
J	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	Solo calentamiento
V	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 3 x Circuito potencias B* (ver reverso)	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 3 x Circuito potencias B* (ver reverso)	-PABELLÓN: 10'cc + ejercicios de suelo + movilidad dinámica 1 x Circuito potencias B* (ver reverso)	EXAMEN OFICIAL Circuito Barra 1000m ¡MUCHO ÁNIMO! ;)
S	-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	

***CIRCUITO DE POTENCIAS A: 3 ESTACIONES**

1 – Barra:

(CHICOS) 2-5 rep x 10-15kg lastre + 60"recuperación + 90% super rápidas con banda elástica.

(CHICAS) 5" a 10" x 10-15kg lastre + 60" recuperación + 90% estático-dinámico cada 10", con banda elástica.

2 – Ejercicios Técnica de carrera 20-30m (siempre 1 repetición a velocidad gestual alta): Talón glúteos + Skipping normal + Skipping alto+ PROGRESIVOS

3 – Circuito x 3 completo (imprimir velocidad y "chispa")

***CIRCUITO DE POTENCIAS B: 3 ESTACIONES**

1 – Circuito x 3 completo (imprimir velocidad y "chispa")

2 – Ejercicios Técnica de carrera 20-30m (siempre 1 repetición a velocidad gestual alta): Talón glúteos + Skipping normal + Skipping alto+ PROGRESIVOS

3 – Barra: 1 x 90%. Dejar de repetir o de aguantar cuando empiece la fatiga. Añadir banda elástica el lunes de la última semana.