

MESOCICLO I Especial 1000 Metros Policía Nacional

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA "TEST"
L	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica Parte principal: Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m(visto en parte gratuita) 2 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'. Estiramientos 30" por músculo	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica Parte principal: Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m(visto en parte gratuita) 3 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'. Estiramientos 30" por músculo	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica Parte principal: Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m(visto en parte gratuita) 3 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'. Estiramientos 30" por músculo	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica Parte principal: Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m(visto en parte gratuita) 2 x 8 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'. Estiramientos 30" por músculo
M	DESCANSO	DESCANSO	45 minutos de elíptica cambiando ritmo	DESCANSO
X	Capacidad aeróbica extensiva: 15' carrera intervall (2'suaves + 3 fuertes) Estiramientos 30" por músculo	Capacidad aeróbica extensiva: 20' carrera intervall (2'suaves + 3 fuertes) Estiramientos 30" por músculo	Capacidad aeróbica extensiva: 20' carrera intervall (2'suaves + 3 fuertes) Estiramientos 30" por músculo	Capacidad aeróbica extensiva: 15' carrera intervall (2'suaves + 3 fuertes) Estiramientos 30" por músculo
J	DESCANSO	DESCANSO	45 minutos de bicicleta cambiando ritmo	DESCANSO
V	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica 2 x 2 x 500m a 150ppm. Rec 2/6'. Estiramientos 30" por músculo	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica 2 x 2 x 500m a 150ppm. Rec 2/6'. Estiramientos 30" por músculo	Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica 3 x 2 x 500m a 150ppm. Rec 2/6'. Estiramientos 30" por músculo	<b>TEST 1000 metros</b>