

MESOCICLO 1: ÚLTIMAS DOS SEMANAS DE ENTRENAMIENTO POLICÍA NACIONAL	
3ª SEMANA	
4ª SEMANA	
LUNES	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: Barra* + Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m 2 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>
MIERCOLES	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad articular</p> <p>Parte principal: fuerza de base* + capacidad aeróbica extensiva 3 x ejercicios marcados con negrita 3 x ejercicios sin marcar</p> <p>Capacidad aeróbica extensiva: 15' carrera intervall (2' suaves + 3 fuertes)</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>
VIERNES	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: 10' técnica desplazamiento circuito* + potencia aeróbica básica 2 x 2 x 500m a 150ppm. Rec 2/6'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>
SAB/DOM	<p>Ídem carrera del miércoles</p>
	<p>Calentamiento: 10' carrera continua + movilidad dinámica</p> <p>Parte principal: Acercamiento a ritmos de carrera para 1000m 1 x 10 x 100m al ritmo deseado. Rec 30"/5'.</p> <p>Estiramientos 30" por músculo</p>
	<p>Descanso activo: 10min carrera suave Movilidad dinámica Estiramientos 30"</p>
	<p>Test: Barra al 100% 1000m toma de tiempo</p>
	<p>Descanso hasta el comienzo del MESOCICLO 2</p>

***Barra:** pirámide hasta llegar al tope. Subir y bajar de 1 en 1 repetición y de 10 en 10 segundos. Recuperación mínima de 15" y máxima de 2 minutos

***Fuerza de base: circuitos**

1. 10 x ½ sentadilla con 10-20kg + 15 abdominales "punta pies" + 10 x bíceps con mancuerna

2. 15 x dorsal en polea al pecho + 20" plancha + 10 x isquiotibiales en máquina 7,5kg