

MESOCICLO 1: ÚLTIMAS DOS SEMANAS DE ENTRENAMIENTO DE BARRA <b>POLICÍA NACIONAL</b>	
<b>3ª SEMANA</b>	
<b>4ª SEMANA</b>	
<b>LUNES</b>	<p><b>Calentamiento:</b> movilidad articular de brazos</p> <p><b>Parte principal: Barra* en pirámide</b></p> <p>Entrenamiento de carrera...</p> <p><b>Estiramientos 30"</b> por músculo</p>
<b>MIERCOLES</b>	<p><b>Calentamiento:</b> 10' carrera continua + movilidad articular</p> <p><b>Parte principal: fuerza de base* + capacidad aeróbica extensiva</b></p> <p>4 x ejercicios marcados con negrita</p> <p>3 x ejercicios sin marcar</p> <p><b>Capacidad aeróbica extensiva: ...</b></p> <p><b>Estiramientos 30"</b> por músculo</p>
<b>VIERNES</b>	<p><b>Calentamiento:</b> movilidad tren superior</p> <p>Barra: 3 a 5 x 100%. Recuperación 4min</p> <p><b>Parte principal: 10' técnica desplazamiento circuito + potencia aeróbica básica</b></p> <p><b>Estiramientos 30"</b> por músculo</p>
<b>SAB/DOM</b>	<p>Ídem carrera del miércoles</p>
	<p><b>Descanso</b></p>
	<p>Test de barra: una o dos series al 100% con recuperación de 10min</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. **15 x Remo en polea**+ 15 abdominales "punta pies" + 10 x bíceps con mancuerna

2. **15 x dorsal en polea al pecho** + 20" plancha + 10 x pull over en banco