

ENTRENAMIENTO POLICÍA LOCAL PRUEBAS UNIFICADAS.

LUNES –

FARLET.

25 MINUTOS SEGUIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

10' MINUTOS DE CARRERA CONTINUA.

1' M. 30" SEG. RÁPIDO. -- 30" SEGUNDOS LENTOS POR 5 CAMBIOS.

5' MINUTOS DE CARRERA CONTINUA.

ESTIRAMIENTOS.

EN EL FOSO TRES – CUATRO LANZAMIENTOS DE BALÓN.

EN EL FOSO TRES – CUATRO SALTOS.

CORE.

MARTES –

CARRERA CONTINUA 40 MINUTOS.

ESTIRAMIENTOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE BALÓN.

TRES O CUATRO LANZAMIENTOS.

ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR.

MIÉRCOLES –

CALENTAMIENTO.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL CIRCUITO.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE SALTO.

ESTIRAMIENTOS.

JUEVES –

FARLET.

25 MINUTOS SEGUIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

4 LENTOS 1 RAPIDO.

3 LENTOS 2 RAPIDO.

2 LENTOS 3 RAPIDO.

3 LENTOS 2 RAPIDO.

4 LENTOS 1 RAPIDO.

ESTIRAMIENTOS.

CORE.

VIERNES –

CARRERA CONTINUA 40 MINUTOS.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE SALTO

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE FUERZA TREN SUPERIOR. (GOMA/MANCUERNA).

ALTERNAMOS UN EJERCICIO DE CADA.

TRES – CUATRO SALTOS TRES – CUATRO LANZAMIENTOS

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE BALÓN.

- 1º LANZAMIENTOS DEL BALÓN AL SUELO
- 2º LANZAMIENTOS DE BALÓN A LA PARED.
- 3º ARQUEO SIN BALÓN.
- 4º ARQUEO CON BALÓN.
- 5º ARQUEO LANZO/RECEPCIÓN.
- 6º ARQUEO DE RODILLAS SIN BALÓN.
- 7º ARQUEO DE RODILAS CON BALÓN.
- 8º ARQUEO DE RODILAS LANZO/RECEPCIÓN.
- 9º ABDOMINALES CON BALÓN SIN LANZAR.
- 10º ABDOMINALES LANZO/RECEPCIÓN.
- 11º TRANSFERIMOS CON VARIOS LANZAMIENTOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE SALTO.

- 1º SALTO RODILLAS AL PECHO. (1º EN EL SITIO, 2º AVANZANDO)
- 2º LOUNGE EN EL SITIO.
- 3º SALTO TALONES AL GLÚTEO. (1º EN EL SITIO, 2º AVANZANDO)
- 4º LOUNGE AVANZANDO.
- 5º SENTADILLAS NORMALES.
- 6º SALTO A ESCALÓN O GRADA AMBOS PIES A LA VEZ.
- 7º SENTADILLAS CON SALTO.
- 8º SALTO DESDE ESCALÓN O GRADA AL SUELO Y REBOTE.
- 9º TRANSFERIMOS CON VARIOS SALTOS COMO EN LA PRUEBA.

EJERCICIOS DE FUERZA. (GOMA O MANCUERNA O GIMNASIO).

- 3 X 10 ELEVACIONES DE HOMBROS LATERALES.
- 3 X 10 ELEVACIONES DE HOMBROS FRONTALES.
- 3 X 10 ELEVACIONES DE HOMBROS PRESS MILITAR.
- 3 X 10 BICEPS AGARRE PALMAS HACIA ARRIBA.
- 3 X 10 BICEPS AGARRE PALMAS HACIA ABAJO.
- 3 X 10 BICEPS AGARRE MARTILLO.
- 3 X 10 PECHO ELEVACIONES PALMAS HACIA ARRIBA.
- 3 X 10 PECHO CON PALMAS HACIA ABAJO EMPUJES HACIA ABAJO CRUZANDO BRAZOS.
- 3 X 10 PECHO ABDUCCIONES DE FUERA HACIA ADETRÁS.
- 3 X 10 SERRUCHO.
- 3 X 10 REMO.
- 3 X 10 EMPUJE DE ARRIBA ABAJO FLEXION/EXTENSIÓN DE CODO.
- 3 X 10 EMPUJE DE ABAJO ARRIBA FLEXION/EXTENSIÓN DE CODO.