

## ENTRENAMIENTO POLICÍA LOCAL PRUEBAS UNIFICADAS.

### **LUNES** –

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.

### **MARTES** –

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

*DESPUÉS DE CADA UNO LANZAMOS EL BALÓN UNA VEZ.*

### **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 Y BALÓN.

### **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 ADENTRO.
- 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.