

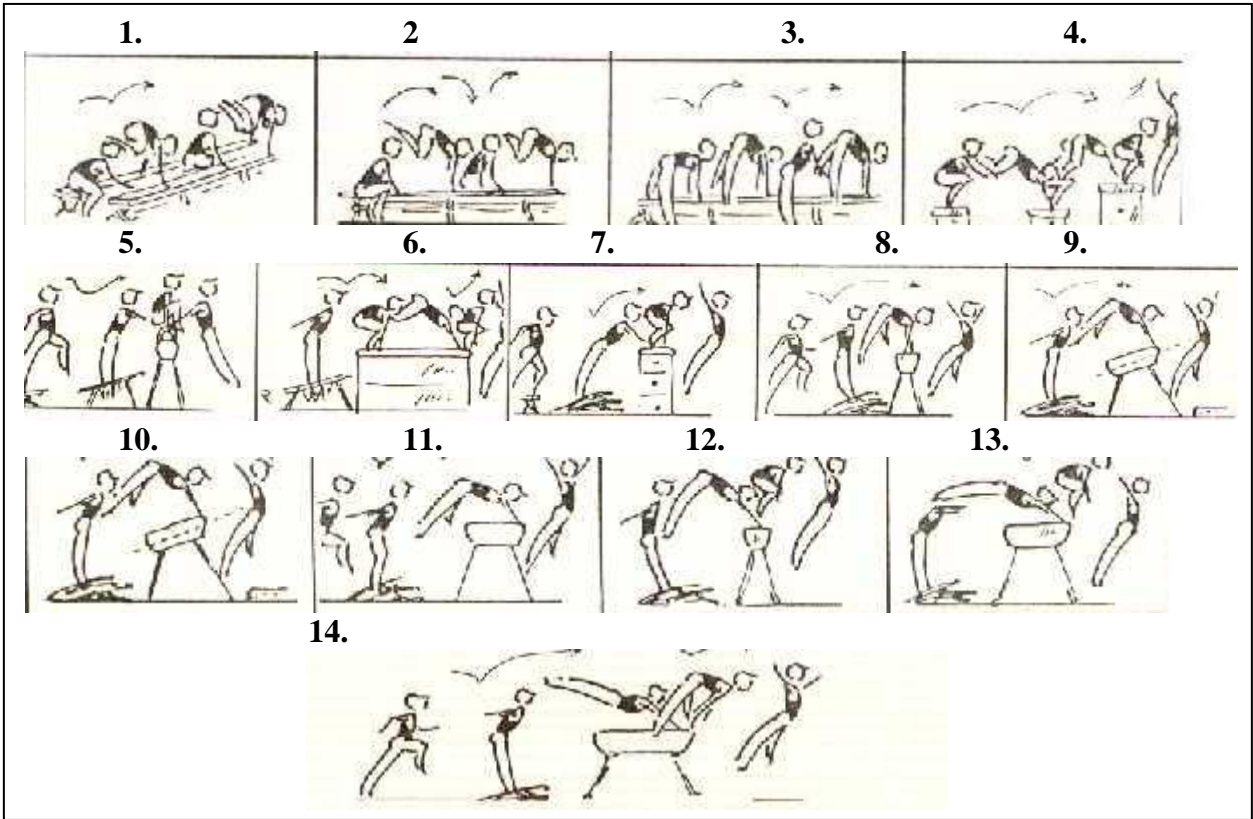
INDICE

1. PREFACIO
2. INTRODUCCIÓN
3. PRUEBAS FISICAS DE INGRESO A LA ESCALA SUPERIOR DE OFICIALES Y A LA ESCALA DE OFICIALES
4. ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN
 - 4.1. NOTAS IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN
 - 4.2. ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 0
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 4.3. ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 1
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
5. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
6. PRUEBAS FISICAS DE INGRESO AL PERSONAL MILITAR DE TROPA Y MARINERÍA
7. ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN
 - 7.1. NOTAS IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN
 - 7.2. ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 0
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 7.3. ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 1
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
8. PRUEBAS FISICAS PARA ESCALA DE SUBOFICIALES, MILITARES DE COMPLEMENTO Y PROMOCIÓN INTERNA
9. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
10. CONSEJOS ALIMENTICIOS
11. CONSEJOS PARA EL OPOSITOR
 - Calentamiento completo y específico
 - ¿Que realizar antes de empezar las pruebas?
 - ¿que realizar entre pruebas?
 - ¿que debe contener la bolsa de deportes?
 - ¿que comer antes, durante y al finalizar la competición?
 - Entrenamiento preventivo para lesiones de rodilla y tobillo
 - Entrenamiento preventivo para lesiones de codo y bíceps
12. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y RECOMENDADA

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL CABALLO DE SALTO

ENTRENAMIENTO NIVEL 0

1. Entre bancos suecos: Salto del conejo, con apoyo de las manos sobre el banco y los pies en el suelo, levantar la cadera en cada salto.
2. Con 1 banco sueco: Realizar el salto del conejo, pasando los pies de un lado a otro del banco. Seguir levantando la cadera con cada salto.
3. Con 1 banco sueco: Realizar el salto del conejo, con apoyo de las manos sobre el banco y las piernas una por cada lado. De esta posición se pasa a realizar un salto en donde los pies pasan a estar sobre el banco, al igual que las manos. Seguir levantando la cadera con cada salto.
4. Subir escalones cada vez más altos, realizando el salto del conejo. Si es posible, mejor realizarlo sobre cajones de plinton progresivos (1 cajón, pequeño espacio, 1 cajón, pequeño espacio, 2 cajones, pequeño espacio, 3 cajones, impulsión a caer sobre colchoneta).
5. Sobre 2 trampolines o un minitramp, realizar el salto del potro, pasando desde sentado en el potro, a caer al suelo.
6. Sobre 2 trampolines o un minitramp, vamos a caer sobre el caballo a lo largo. 1º. Con apoyo de manos, caemos sobre el principio del plinton o caballo. 2º. Salto del conejo con apoyo de las manos al final del plinton. 3º. Recepción.
7. Pequeña carrera sobre un banco sueco + salto sobre 2 trampolines o un minitramp, apoyo de manos sobre el potro, para recepcionar sobre la colchoneta.
8. Igual que el anterior, pero sin la pequeña carrera sobre el banco sueco.
9. Salto sobre el potro con una pronunciada inclinación ascendente del potro a lo largo. Ir subiendo poco a poco la altura del potro.
10. Igual al 9), pero intentando saltar una mayor altura.
11. Con doble trampolín y próximo al caballo. Colocar el potro a lo largo y a la altura ideal horizontal. Con el lomo al mismo nivel tanto en la parte anterior, como en la posterior.
12. Igual que el 11), pero ahora saltamos el potro (caballo más corto) buscando llevar la cadera alta en el salto.
13. Igual que el 11), pero buscamos llevar la cadera alta en el salto del caballo.
 - 13.1.) Con doble trampolín vamos progresivamente alejando los trampolines, hasta llegar a la distancia de la competición o incluso un poco mayor.
 - 13.2.) Con un trampolín, empezamos a una distancia óptima y progresivamente vamos alejando el mismo hasta la distancia de la competición.
14. Salto de caballo completo.



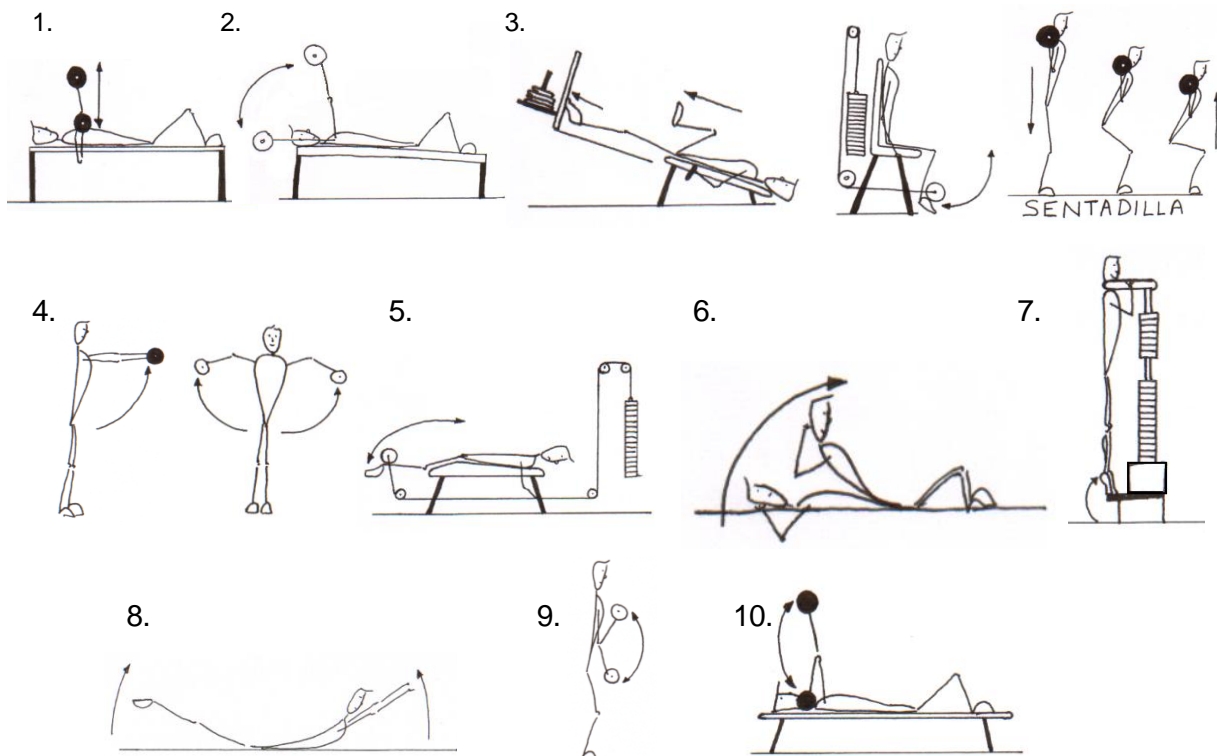
ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA FLEXIONES DE BRAZOS

ENTRENAMIENTO NIVEL 0

Entrenamiento si dispones de Material y Gimnasio

PERIODO PRECOMPETITIVO

- Calentamiento (ver periodo Preparatorio)
 - Parte Principal: realiza los siguientes ejercicios en circuito, realizando de cada uno entre 10 y 12 repeticiones. (por ello deberás colocar más peso en los ejercicios, ya que haces menos repeticiones que en el periodo preparatorio)
 - 1ª SEMANA: realizar 2 circuitos
 - 2ª, 3ª y 4ª SEMANA: realizar 3 circuitos
1. Press de Banca
 2. Pull – Over con brazos rectos
 3. Sentadilla o similar (Cuádriceps o Prensa)
 4. Elevaciones laterales y frontales de hombro
 5. Isquiotibiales
 6. Abdominales: 3 series
 7. Gemelos
 8. Lumbares: 3 series
 9. Curl de Bíceps
 10. Curl de Triceps



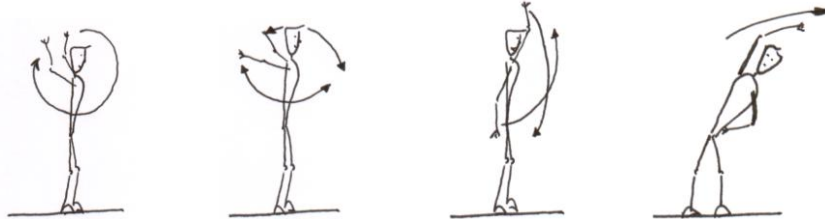
ENTRENAMIENTO NIVEL 1

Entrenamiento si no dispones de Material ni Gimnasio

PERIODO COMPETITIVO

- Calentamiento:

Debes de saber que para que tanto el entrenamiento de flexiones como la prueba salgan bien, la musculatura debe de estar bien caliente, de lo contrario, el rendimiento disminuye considerablemente. Antes de realizar el entrenamiento es recomendable realizar el calentamiento general explicado antes del entrenamiento de velocidad, haciendo al final hincapié a la movilidad del tren superior, con pequeñas tracciones en las que exista flexión del codo.



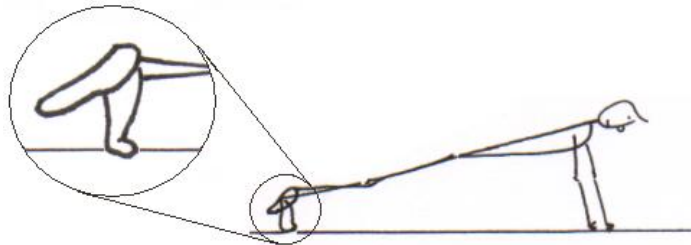
- Parte Principal:

1. Realizar 3 series de flexiones máximas, en condiciones como se pide en la prueba.

Recuperación: recupera entre cada serie 4 minutos.

2. Realizar 1 serie máxima de flexiones con apoyo monopodal (sólo apoya un pié).

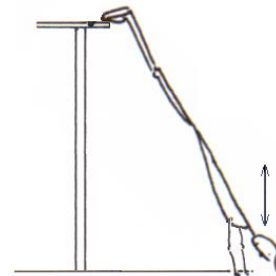
Recuperación: recupera 4 minutos antes de pasar al siguiente ejercicio.



3. Realizar 2 series de flexiones con las piernas más elevadas que los hombros (eleva los pies entre 60-80 cm. Debes de hacer el 80% de las repeticiones máximas.

Recuperación: recupera entre cada serie 4 minutos

4. Realizar 1 serie máxima de flexiones con elevación máxima de piernas, llegando incluso a una inclinación del cuerpo del 75°



AUTOEVALUACIÓN DE SALUD Y FORMA FÍSICA RELACIONADA CON LA CARRERA

¿Cuál de los siguientes factores describe mejor tu estado en cada una de las 10 áreas? Calcula tu resultado. (Elige solo 1 opción de las 4 posibles)			
1. SALUD CARDIOVASCULAR			
Advertencia: Si tienes tu historial médico una enfermedad cardiovascular, deberías consultar o hacerte una revisión médica. Si estás capacitado médicamente, inicia los programas especificados bajo la supervisión de un entrenador personal.			
1	Ningún historial de enfermedad cardiovascular		3
2	Los tratamientos anteriores han sido resueltos con éxito		2
3	Existen problemas, pero no requieren tratamiento		1
4	Bajo supervisión médica debido a una enfermedad cardiovascular		0
2. LESIONES			
Advertencia: Si su lesión es temporal, espera a estar sano y luego empieza el programa. Si la lesión es crónica, ajusta el programa a tus limitaciones.			
1	Ningún problema actualmente de lesión		3
2	Algún dolor cuando realizo actividad física, pero no estoy limitado		2
3	El nivel de actividad física me viene determinado por la lesión		1
4	Incapaz de realizar un entrenamiento intenso		0
3. ENFERMEDADES			
Advertencia: Ciertas enfermedades temporales o crónicas te pueden retardar o interrumpir su programa de carrera. (Ver lesiones).			
1	Ningún problema actualmente de enfermedad		3
2	Algún problema de enfermedad, pero que no me limita en ninguna actividad		2
3	El nivel de actividad física está limitado por la enfermedad		1
4	Incapaz de realizar un entrenamiento intenso		0
4. EDAD			
Advertencia: En general, es más fácil obtener una forma física cuando un es joven.			
1	19 años o menos		3
2	20 a 29 años		2
3	30 a 39 años		1
4	40 años o más		0
5. PESO			
Advertencia: Un exceso de grasas es el signo principal de no estar en forma, aunque si estás por debajo de tu peso también puede ser un síntoma de debilidad física.			
1	Dentro de tu peso ideal		3
2	De 3 a 5 kilos de su peso ideal		2
3	De 6 a 10 kilos de su peso ideal		1
4	10 o más kilos por debajo o por encima de su peso ideal.		0
6. FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO (cuando acabas de despertarte por la mañana)			
Advertencia: Un corazón entrenado es más eficiente y lento que uno que no está entrenado.			
1	Menos de 60 pulsaciones/minuto		3
2	Entre 60 y 69 pulsaciones/minuto		2
3	Entre 70 y 79 pulsaciones/minuto		1
4	80 o más pulsaciones/minuto		0
7. FUMAR			
Advertencia: El tabaco es el enemigo número 1 de la salud y la forma física.			
1	Nunca he fumado		3
2	Una vez fumé, pero lo dejé		2
3	Ahora fumo ligeramente, de forma ocasional		1
4	Ahora, fumo mucho y de forma regular		0
8. ENTRENAMIENTOS DE CARRERA MAS RECIENTES			
Advertencia: La mejor forma para conocer que distancia puede correr en un futuro es conocer cuanto ha corrido en el pasado.			
1	Corrí sin parar más de 3,2 km		3
2	Corrí sin parar de 1,6 - 3,2 km		2
3	Corrí sin parar menos de 1,6 km		1
4	No he corrido ninguna distancia		0
9. HISTORIAL DE CARRERA			
Advertencia: La forma física no es duradera, pero una vez se practica y se adquiere un nivel de buena forma, luego si se deja un tiempo prolongado, hay que volver a recuperar lo perdido, pero es una buena señal de que ya lo consiguió.			
1	Entrené la carrera el último año		3
2	Entrené la carrera hace ya 1 ó 2 años		2
3	Entrené la carrera hace más de 2 años		1
4	Nunca he entrenado la carrera de forma regular		0

10. PARTICIPACIÓN EN OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS SIMILARES A LA CARRERA		
Advertencia: Las mejores actividades junto con la carrera para conseguir resistencia son la bicicleta, la natación, el esquí de fondo y la marcha..		
1	Practico de forma regular actividades de resistencia similares a la carrera	3
2	Practico de forma regular actividades de resistencia menos intensas	2
3	Practico de forma regular deportes que no son de resistencia	1
4	No participo de forma activa y regular en actividades físicas	0
RESULTADO TOTAL =		PUNTOS
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS		
Nivel ALTO	Corredor principiante. Probablemente puedas correr de forma continuada de 3-5 km/20-30 minutos. <u>Realiza el test de carrera de 12 minutos</u>	20 ó >
Nivel BAJO	Necesitas realizar algunos metros andando cuando intentes correr de forma continuada de 3-5 km/20-30 minutos. <u>Consulta la tabla de progresión de zonas de entrenamiento.</u>	10 - 19
Nivel MUY BAJO	Necesitas iniciarte solo andando, aumentando las sesiones de andar de forma progresiva hasta que camines 30 min y ya estés preparado para empezar a correr. <u>Consulta la tabla de progresión de zonas de entrenamiento.</u>	<10
Bibliografía: Adaptado de Brown R.L. & Henderson, J. Programa fitness: Correr. Ed. Hispano Europea. 2000.		