

INDICE

1. PREFACIO
2. INTRODUCCIÓN
3. PRUEBAS FISICAS DE INGRESO A LA ESCALA BÁSICA DE MOSSOS D'ESCUADRA.
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)
 - 4.4. ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 2
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
5. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
6. PRUEBAS FISICAS DE INGRESO COMO INSPECTOR O INTENDENTE AL CUERPO DE MOSSOS D'ESCUADRA.
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. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
9. CONSEJOS ALIMENTICIOS
10. 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
11. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y RECOMENDADA

PREFACIO

Este manual de entrenamiento es el resultado práctico tras muchos años de experiencia preparando y entrenando a personas para superar las pruebas físicas exigidas tanto en oposiciones (Bomberos, Policía Local y Nacional, Guardia Civil, Academias Militares, Guardia de Seguridad, etc.) como en accesos a los INEF's de toda España.

INTRODUCCIÓN

A lo largo del libro podrás encontrar las pruebas físicas que te exigen y el entrenamiento que debes realizar para cada una de ellas. Ubícate en tu nivel de condición física y dirígete a tu entrenamiento, el cual se adaptará a tus necesidades a través de preguntas que te llevarán a lo que deberás de realizar.

ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN

Para empezar a entrenar debes ubicarte en tu nivel de condición física:

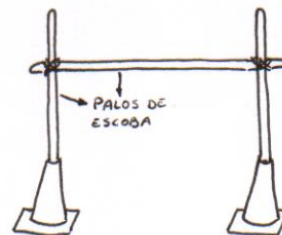
1. Para ello es necesario que seas sincero contigo mismo y pienses qué tipo de actividad física realizas o has realizado a lo largo de tu vida, y, sobretodo, en los últimos 2-3 meses.
2. Debes conocer el material del que dispones para entrenar tus pruebas.
¡Ubícate en tu nivel y comienza a entrenar!

	MATERIAL		
	NADA	SOLO GIMNASIO	- Circuito - Barra de dominadas - Gimnasio - Pista atletismo
NIVEL 0 – Tienes un bajo nivel de entrenamiento físico. No realizas actividad física constante (menos de 2 sesiones semanales)			
NIVEL 1 – Tienes una condición física global aceptable ¹ . Realizas mínimo de 2-3 sesiones semanales			
NIVEL 2 – Tienes un buen nivel de forma física. Entrenas con un trabajo de preparación física completa y constante, con un mínimo de 5 sesiones a la semana.			

NOTAS IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN

Es necesario que cada 4 o 5 semanas realices las pruebas para ver cómo evolucionan tus marcas. De este modo sabrás si has conseguido pasar de nivel. Si lo consigues, realiza el entrenamiento del periodo que te toque hacer, pero del nivel que has conseguido alcanzar. Es importante que antes de testear las pruebas hayas tenido un descanso de 48 horas.

Para hacer los entrenamientos de circuito necesitarás, además de un plinton y colchoneta para realizar la voltereta, vallas. Si no puedes conseguir vallas de atletismo, puedes crearte tú el circuito fácilmente con 2 piedras, 6 palos de escoba y 4 conos. Con 3 palos y 2 conos puedes hacer una valla, y con las piedras marca los cambios de dirección.



Cuando realices el entrenamiento de circuito, es muy importante que en los saltos de las vallas, al caer, no caigas con toda la planta del pie. Siempre debes caer con la parte delantera del pie, **con el talón levantado**. Esto ocurre en el salto de la segunda valla, donde debes girar en el aire y caer sin apoyar el talón mirando ya hacia la última valla. Si no lo haces así, podrás tener lesiones graves en los ligamentos de la rodilla.

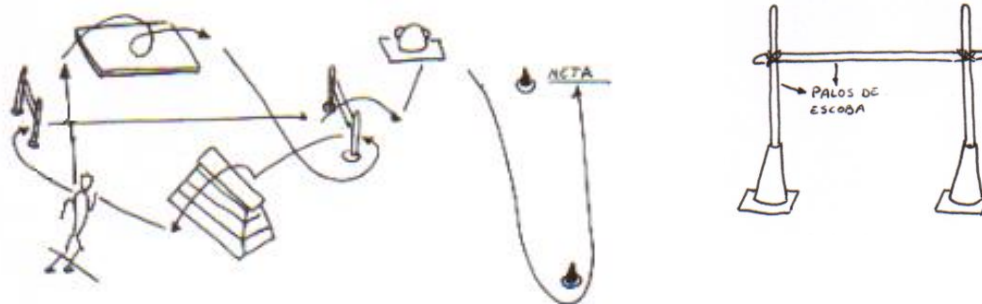
¹ Cuando decimos global nos referimos al total de capacidades físicas (velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, etc. No significa que realizas un deporte en concreto)¹

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA CIRCUITO DE AGILIDAD

ENTRENAMIENTO NIVEL 0

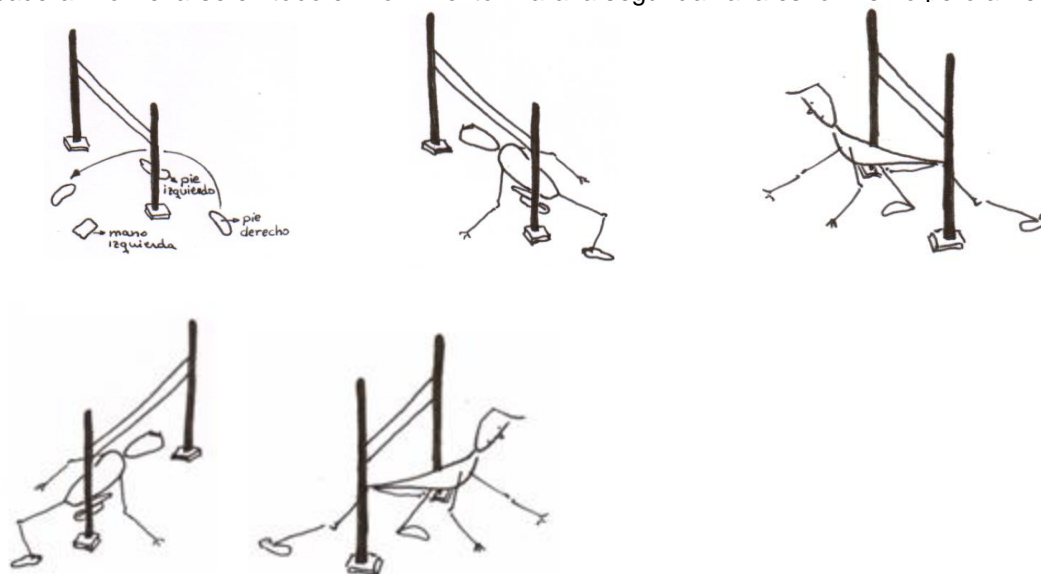
PERIODO PREPARATORIO

- a. A ritmo suave, reproducir de 3 a 4 veces la prueba completa. Si no tienes circuito, puedes crear uno de una forma muy sencilla, aunque el plinton es complicado que lo puedas hacer. Puedes acudir a un carpintero que te haga una base con las mismas medidas.



- b. Paso por debajo de la valla. Repetir a ritmo rápido, no máximo, el siguiente ejercicio 8-10 veces por cada lado: pinta en el suelo las marcas que aquí tienes, y debes colocar los pies y manos en cada zona. Recuerda que la primera valla la pasas por tu izquierda, y que la segunda valla la dejas a tu derecha.

OBJETIVOS: Para la primera valla: Meter mano izquierda lo más lejos posible. Agachar la cadera. No frenarse en todo el movimiento. Para la segunda valla es lo mismo pero al revés.

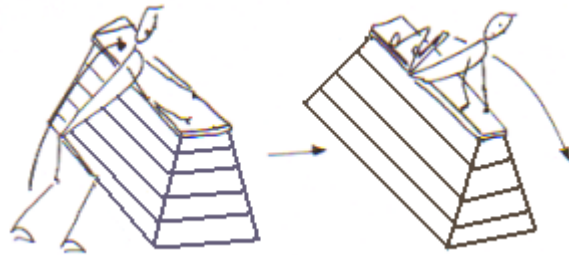


- c. Paso de la última valla. Repetir a ritmo rápido, no máximo, el siguiente ejercicio 4-6 veces.

OBJETIVOS: Pasar a ras de valla. Buscar el suelo rápido. Una vez impulsas, levanta rápidamente la pierna de paso



d. Paso del plinton, a menor altura que la prueba. Realiza entre 4 y 6 veces el salto del plinton colocando las manos a la parte derecha. Eleva los dos pies a la vez por el lado izquierdo y apóyalos sobre el plinton. Repetir a ritmo rápido, no máximo, el siguiente ejercicio 4-6 veces.



e. Apoyando sólo el pié izquierdo, realiza una voltereta sobre la colchoneta de manera que acabes levantándote gracias a la inercia del movimiento de la voltereta. Para ello, mientras estás acabándola, debes llevar el cuerpo (la cabeza, que es como “el timón” del cuerpo) y los brazos hacia delante. Para levantarte con más rapidez, al acabar la voltereta apoya el pié izquierdo y la mano derecha y empuja hacia detrás para conseguir, mientras te levantas, impulsarte hacia la siguiente valla.



ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS **(Inspector e Intendente)**

ENTRENAMIENTO NIVEL 0

PERIODO PREPARATORIO

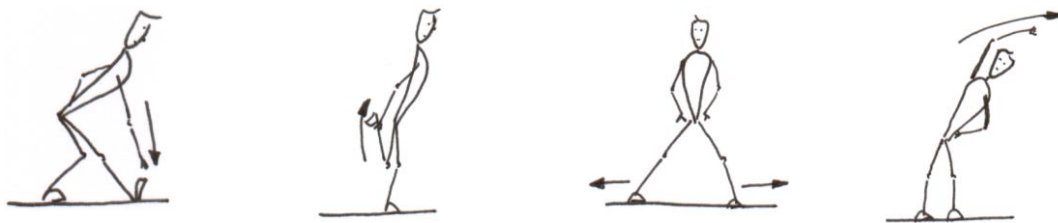
1- CALENTAMIENTO

Activación mediante carrera continua suave, combinando diferentes tipos de desplazamiento (carrera lateral, de espaldas, etc)

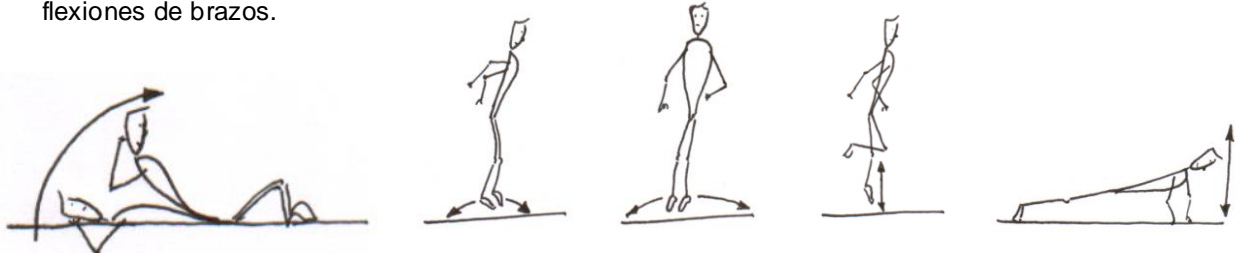
Realizar movimientos articulares, movilizandolos diferentes articulaciones.



Estiramientos. 10“de cada grupo muscular.

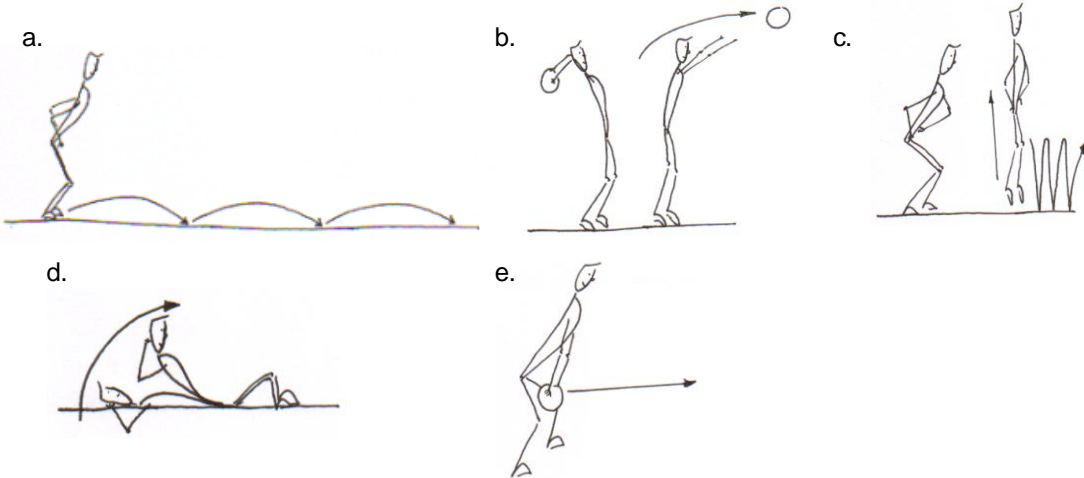


Ejercicios generales como abdominales, pequeños saltos con ambas piernas, a la pata coja, flexiones de brazos.



2- PARTE PRINCIPAL

- Salto en longitud a pies juntos con manos en las caderas. Realizar 3 series de 8 saltos seguidos, recuperando 1' entre series.
- 10 lanzamientos "de banda" de Balón Medicinal de 3 Kilos.
- 10 saltos verticales a pies juntos con manos en las caderas. 3 series. Recupera 2' entre series.
- Abdominales. 3 series de 20 repeticiones
- 10 lanzamientos horizontales de balón medicinal.

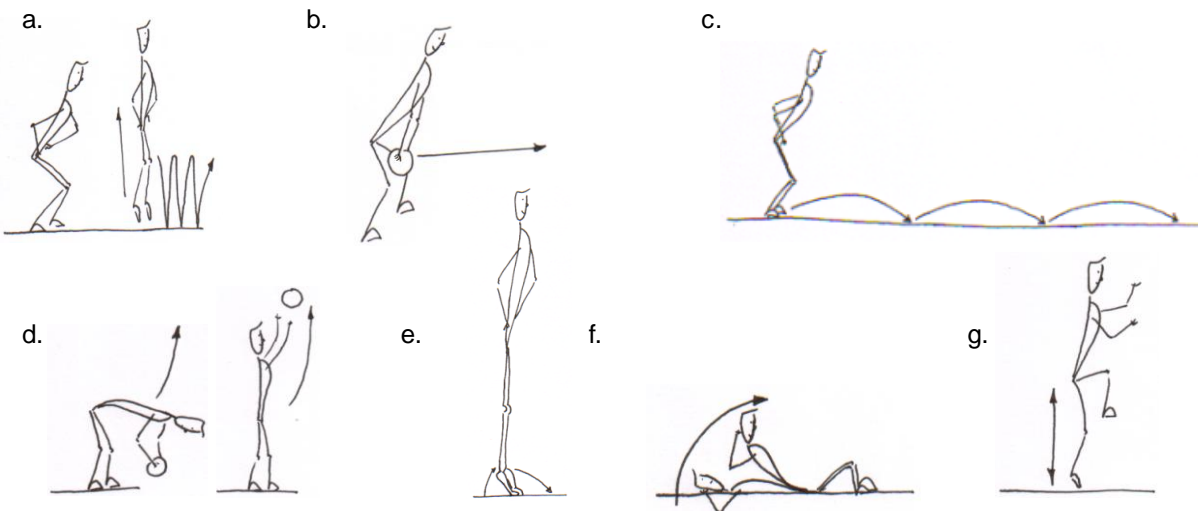


PERIODO PRECOMPETITIVO

1- CALENTAMIENTO (Ver Periodo Preparatorio)

2- PARTE PRINCIPAL

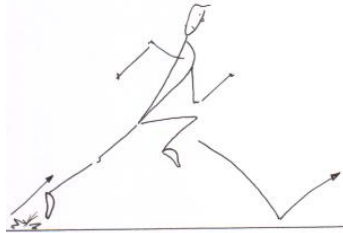
- 10 saltos verticales a pies juntos con manos en las caderas. 3 series. Recupera 1' entre cada serie.
- 6 lanzamientos horizontales con salto con 3 kilos. Realizar 3 series y recuperar 2' entre cada serie.
- 10 saltos horizontales. 3 series, recuperando 1' entre cada serie.
- 10 lanzamientos verticales con 3 kilos, haciendo hincapié en la zona lumbar.
- 10 saltos horizontales a pies juntos con acción de tobillos (las piernas no se flexionan)
- 3 series de 20 abdominales.
- 10 saltos verticales a la pata coja con cada pierna. Realizar 2 series.



ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD PARA EL NIVEL 0

PERIODO COMPETITIVO

- a. Impulsiones de 2º de Triple durante 15-20 metros. Realizar 2 series, recuperando 2' entre cada serie.



- b. 3 salidas de reacción de 10 metros. 5 metros de ida y 5 metros de vuelta. Recupera 1' entre cada serie.
c. 2 series de competición. Recupera 4-5' entre cada serie.

