

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 entrenar distintos tipos de pruebas físicas y el entrenamiento que debes realizar para cada una de ellas. Busca las pruebas que te exigen y dirígete a su entrenamiento, el cual se adaptará a tus necesidades a través de preguntas que te llevarán a lo que deberás de realizar, como por ejemplo:

ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN

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

1. Para ello es necesario que tras haber leído las pruebas que debes superar en el apartado anterior, las realices y veas la puntuación que consigues.
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 – No alcanzas el 5 en ninguna prueba. Puntúas en total de 0 a 9 puntos			
NIVEL 1 – Puntúas en total de 10 a 14 puntos			
NIVEL 2 – Puntúas en total de 15 a 19 puntos			
NIVEL 3 – Puntúas en total 20 o más puntos			

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 testearte las pruebas hayas tenido un descanso de 48 horas.

Para hacer los entrenamientos de circuito necesitarás 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.



ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 0

PLANIFICACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1. Circuito 2. Salto 3. Dominadas y Musculación 4. Resistencia	Descanso	1. Circuito 2. Salto 3. Dominadas y Musculación 4. Resistencia	Descanso	1. Circuito 2. Salto 3. Dominadas y Musculación 4. Resistencia	Descanso	Descanso

PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)

1- ENTRENAMIENTO DE DOMINADAS – MUSCULACIÓN (Igual para Hombres y Mujeres)

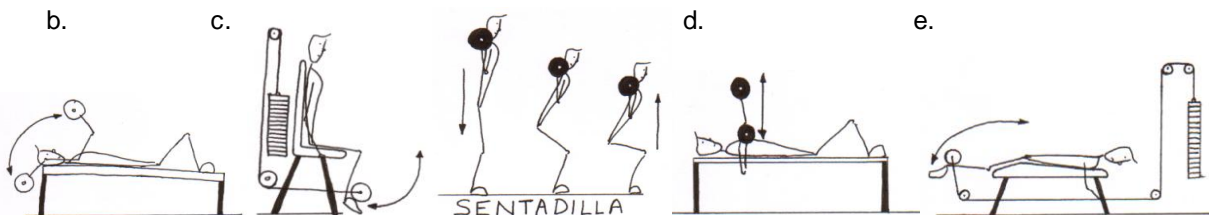
- a. 3 series de Dominadas Isométricas de 25 segundos, Recuperando 2' entre series. Los 25 segundos se distribuirán de la siguiente manera:

5" en 0° - 5" de descanso - 5" en 120° - 5" de descanso - 5" en 90°



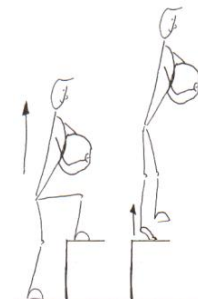
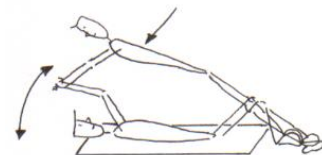
NOTA: si te resulta muy fácil aguantar estas series, realízalo con lastre en la cintura (5, 8, 10 Kilos)

- b. 3 series de 12 repeticiones de Pull – Over, Recuperando 2' entre series.
 c. 2 series de 12 repeticiones del ejercicio de Cuádriceps. Recuperando 2' entre series. Si no tienes la máquina de cuádriceps, realiza Sentadilla.
 d. 3 series de 12 repeticiones de Press de Banca. Recuperando 2' entre series.
 e. 2 series de 12 repeticiones del ejercicio de Isquiotibiales. Recuperando 2' entre series.

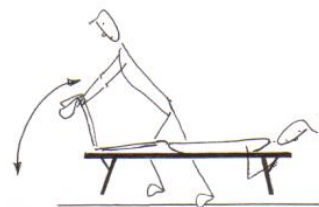


ALTERNATIVA (SI NO TIENES INSTALACIONES – GIMNASIO)

- a. Cualquier lugar te sirve donde puedas colgarte
- b. Para el Pull – Over hay 2 opciones:
- Que un compañero deje caer su peso en tus muñecas. Tu debes tener bien cogidas tus manos para que no se suelten y trabajes con los dos brazos simultáneamente. Aquí tu compañero es el que controla la intensidad del ejercicio, el peso que pone en tus brazos. Él debe saber las repeticiones que debes realizar.
 - Coger alguna piedra u objeto que pese lo adecuado para que realices el ejercicio a las repeticiones que se te indica.



- c. Los ejercicios de pierna puedes sustituirlos por sentadilla a una pierna. Sosteniendo algo de peso con tus brazos, y con un banco o silla que utilices de escalón.
- d. El press de Banca es fácilmente sustituible por flexiones de brazos. Puedes colocarte peso, y si elevas los pies por encima de la altura de los hombros, el ejercicio se intensifica.
- e. Para el ejercicio de Isquiotibiales un compañero puede dejar caer su peso en tus tobillos. Aquí tu compañero es el que controla la intensidad del ejercicio, el peso que pone en tus piernas. Él debe saber las repeticiones que debes realizar.



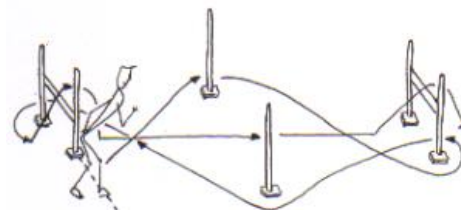
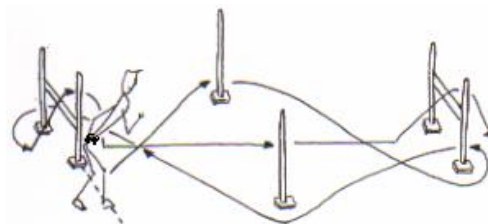
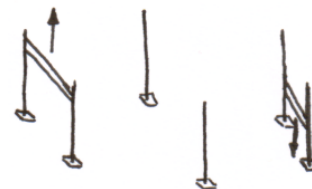
ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1. Musculación 2. Resistencia	1. Circuito 2. Dominadas 3. Salto	Descanso	1. Musculación 2. Resistencia	1. Circuito 2. Dominadas 3. Salto	Descanso	Descanso

PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)

1- ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

- a. Calentamiento específico: realiza 2 salidas, 2 pasadas por debajo de la valla, 2 saltos en tijera y 2 pasadas de la última valla.
- b. Prueba de competición. 3 series máximas recuperando 2' entre cada una. (subir la valla de la salida y bajar la última valla)
- c. Prueba de competición con lastre en la cintura de 2-3 kilos. Recupera 3'.
- d. 2 circuitos máximos cronometrados. Recupera 3' entre cada uno



ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 3

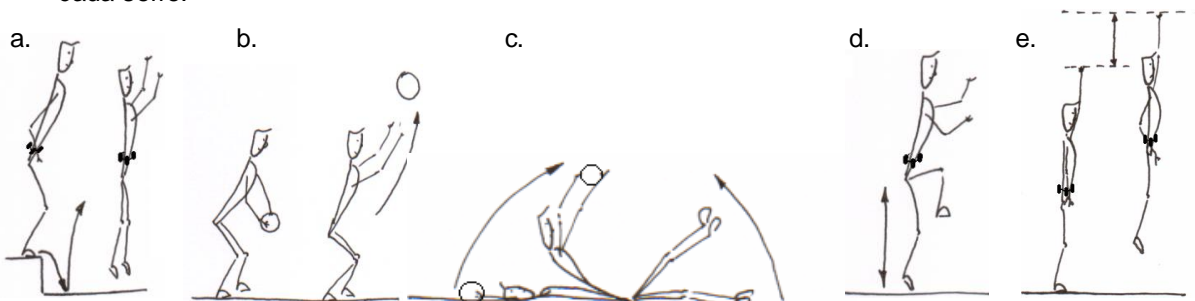
PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)

1- ENTRENAMIENTO DE SALTO VERTICAL

Realizar el entrenamiento del Periodo Precompetitivo del Nivel 2 con lastre de 4 kilos en todos los ejercicios,

- a. 10 saltos verticales con caída previa de 20-25 cm. Con lastre de 4 Kilos. Realizar 3 series
- b. 10 lanzamientos verticales con 3 kilos. Realizar 3 series.
- c. 3 series de 10 repeticiones de abdominales en "V" con balón medicinal de 3-5 kilos en las manos

- d. 10 saltos verticales seguidos sólo con una pierna (pata coja) con lastre de 4 kilos. Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.
- e. Prueba de competición con 4 kilos de lastre. 2 series de 10 repeticiones, recuperando 3' entre cada serie.



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 MÁS 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.		

**TABLA DE TIEMPOS PARA ADAPTAR LOS ENTRENAMIENTOS EN
FUNCIÓN DE LA MARCA OBTENIDA EN LA PRUEBA DE 2.000 metros.**

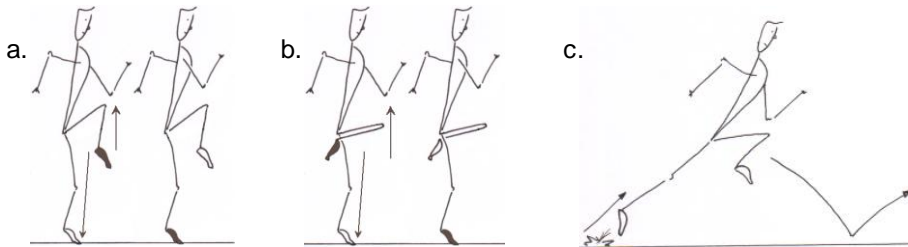
Marca conseguida	Ritmo muy suave	Ritmo suave	Ritmo medio	Ritmo fuerte	Ritmo competitivo	Ritmo objetivo
10:30 o más	8:12 el 1.000	7:07 el 1.000	6:16 el 1.000	5:20 el 1.000	5:15 el 1.000	5:00 el 1.000
	3:17 el 400	2:51 el 400	2:31 el 400	2:08 el 400	2:06 el 400	2:00 el 400
	1:38 el 200	1:25 el 200	1:15 el 200	1:04 el 200	1:03 el 200	1:00 el 200
entre 10:29 y	7:57 el 1.000	6:53 el 1.000	6:05 el 1.000	5:10 el 1.000	5:00 el 1.000	4:46 el 1.000
10:00	3:11 el 400	2:45 el 400	2:26 el 400	2:04 el 400	2:00 el 400	1:54 el 400
	1:35 el 200	1:23 el 200	1:13 el 200	1:02 el 200	1:00 el 200	0:57 el 200
	entre 9:59 y	7:26 el 1.000	6:27 el 1.000	5:41 el 1.000	4:50 el 1.000	4:45 el 1.000
9:30	2:58 el 400	2:35 el 400	2:16 el 400	1:56 el 400	1:54 el 400	1:49 el 400
	1:29 el 200	1:17 el 200	1:08 el 200	0:58 el 200	0:57 el 200	0:54 el 200
	entre 9:29 y	7:11 el 1.000	6:13 el 1.000	5:29 el 1.000	4:40 el 1.000	4:30 el 1.000
9:00	2:52 el 400	2:29 el 400	2:12 el 400	1:52 el 400	1:48 el 400	1:43 el 400
	1:26 el 200	1:15 el 200	1:06 el 200	0:56 el 200	0:54 el 200	0:51 el 200
	entre 8:59 y	6:55 el 1.000	6:00 el 1.000	5:18 el 1.000	4:30 el 1.000	4:15 el 1.000
8:30	2:46 el 400	2:24 el 400	2:07 el 400	1:48 el 400	1:42 el 400	1:37 el 400
	1:23 el 200	1:12 el 200	1:04 el 200	0:54 el 200	0:51 el 200	0:49 el 200
	entre 8:29 y	6:40 el 1.000	5:47 el 1.000	5:06 el 1.000	4:20 el 1.000	4:00 el 1.000
8:00	2:40 el 400	2:19 el 400	2:02 el 400	1:44 el 400	1:36 el 400	1:31 el 400
	1:20 el 200	1:09 el 200	1:01 el 200	0:52 el 200	0:48 el 200	0:46 el 200
	entre 7:59 y	6:32 el 1.000	5:40 el 1.000	5:00 el 1.000	4:15 el 1.000	3:45 el 1.000
7:30	2:37 el 400	2:16 el 400	2:00 el 400	1:42 el 400	1:30 el 400	1:26 el 400
	1:18 el 200	1:08 el 200	1:00 el 200	0:51 el 200	0:45 el 200	0:43 el 200
	entre 7:29 y	6:25 el 1.000	5:33 el 1.000	4:54 el 1.000	4:10 el 1.000	3:38 el 1.000
7:15	2:34 el 400	2:13 el 400	1:58 el 400	1:40 el 400	1:27 el 400	1:23 el 400
	1:17 el 200	1:07 el 200	0:59 el 200	0:50 el 200	0:44 el 200	0:41 el 200
	entre 7:14 y	6:09 el 1.000	5:20 el 1.000	4:42 el 1.000	4:00 el 1.000	3:30 el 1.000
7:00	2:28 el 400	2:08 el 400	1:53 el 400	1:36 el 400	1:24 el 400	1:20 el 400
	1:14 el 200	1:04 el 200	0:56 el 200	0:48 el 200	0:42 el 200	0:40 el 200
	entre 6:59 y	5:54 el 1.000	5:07 el 1.000	4:31 el 1.000	3:50 el 1.000	3:23 el 1.000
6:45	2:22 el 400	2:03 el 400	1:48 el 400	1:32 el 400	1:21 el 400	1:17 el 400
	1:11 el 200	1:01 el 200	0:54 el 200	0:46 el 200	0:41 el 200	0:39 el 200
	entre 6:44 y	5:46 el 1.000	5:00 el 1.000	4:25 el 1.000	3:45 el 1.000	3:15 el 1.000
6:30	2:18 el 400	2:00 el 400	1:46 el 400	1:30 el 400	1:18 el 400	1:14 el 400
	1:09 el 200	1:00 el 200	0:53 el 200	0:45 el 200	0:39 el 200	0:37 el 200
	entre 6:29 y	5:31 el 1.000	4:47 el 1.000	4:13 el 1.000	3:35 el 1.000	3:08 el 1.000
6:15	2:12 el 400	1:55 el 400	1:41 el 400	1:26 el 400	1:15 el 400	1:11 el 400
	1:06 el 200	0:57 el 200	0:51 el 200	0:43 el 200	0:38 el 200	0:36 el 200

PRUEBAS FISICAS PARA CONSEGUIR EL GRADO DE APTITUD FÍSICA DEL CUERPO NACIONAL DE POLICIA

ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 1

1- ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

- Skipping por delante durante 10 segundos. Realizar 3 series, recuperando 1' entre cada serie.
- Skipping por detrás durante 10 segundos. Realizar 3 series, recuperando 1' entre cada serie.
- Impulsiones de 2º de Triple durante 20 metros. Realizar 3 series, recuperando 2' entre cada serie.



- Realizar 3 o 4 progresiones en velocidad (de menos a más velocidad), recuperando 2' entre cada serie.
Primera semana: 40 metros
Segunda semana: 50 metros
Tercera semana: 60 metros
Cuarta semana: 70 metros

2- ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

El método que utilizarás en todos los ejercicios será el Stretching. Realizarás 3 series de 20 - 30 segundos. Se trata de mantener el estiramiento durante este tiempo mientras sueltas el aire, te relajas mentalmente y estiras.

- Sentado, piernas flexionadas, entrelazando manos detrás de las rodillas. Estiremos poco a poco las piernas.
- Sentado, piernas estiradas completamente, bajamos a tocar la punta de los pies con las manos.
- Sentado, piernas abiertas y estiradas. Bajamos todo lo que podamos al centro.
- Tumbado boca abajo. Cogemos los pies por los empeines por detrás y estiramos cuádriceps y psoas-iliaco.
- De pie, piernas abiertas y espalda recta. Pies mirando hacia fuera. Bajamos el culo hacia el suelo.

