

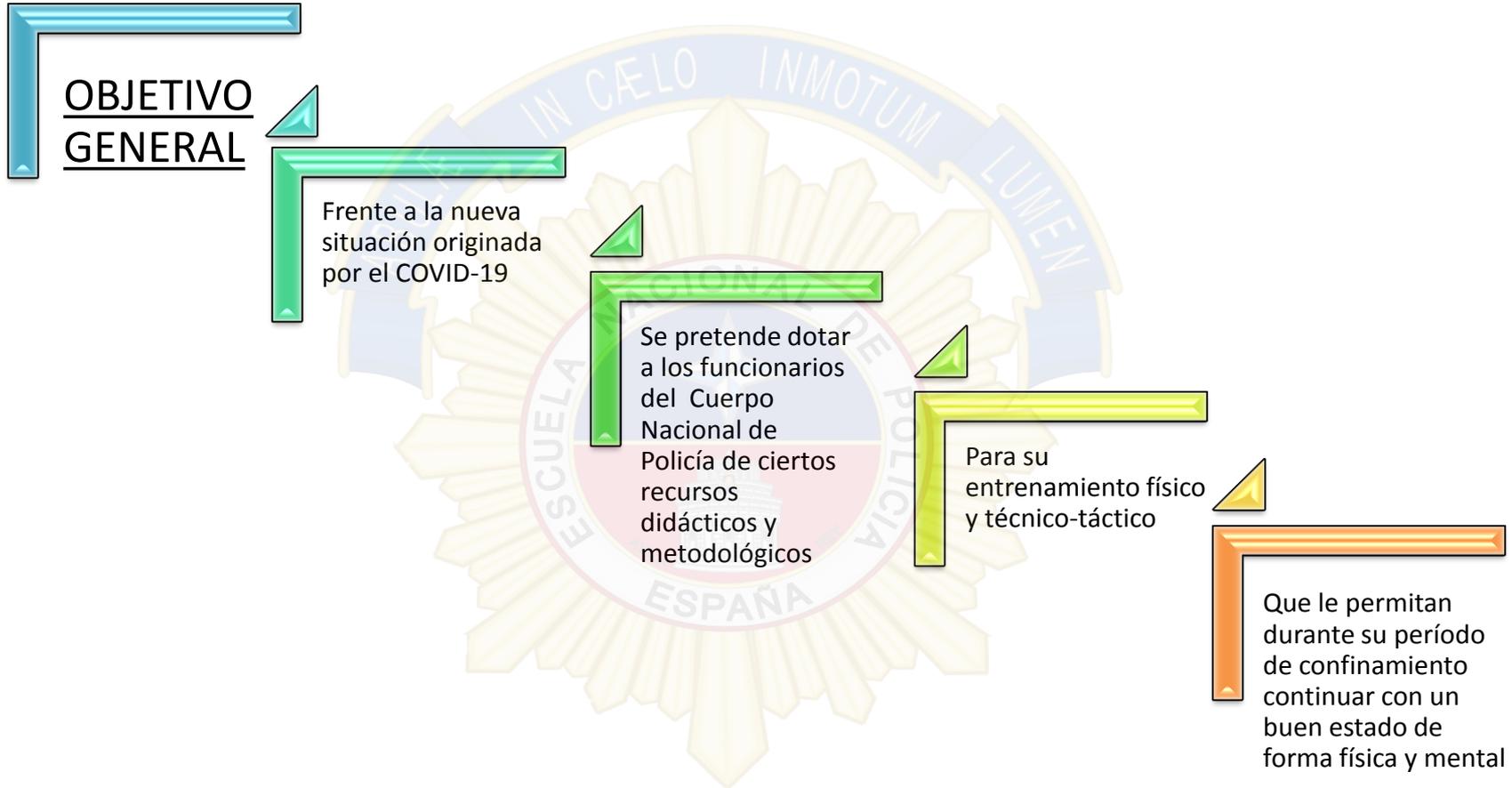
POLICIA
NACIONAL

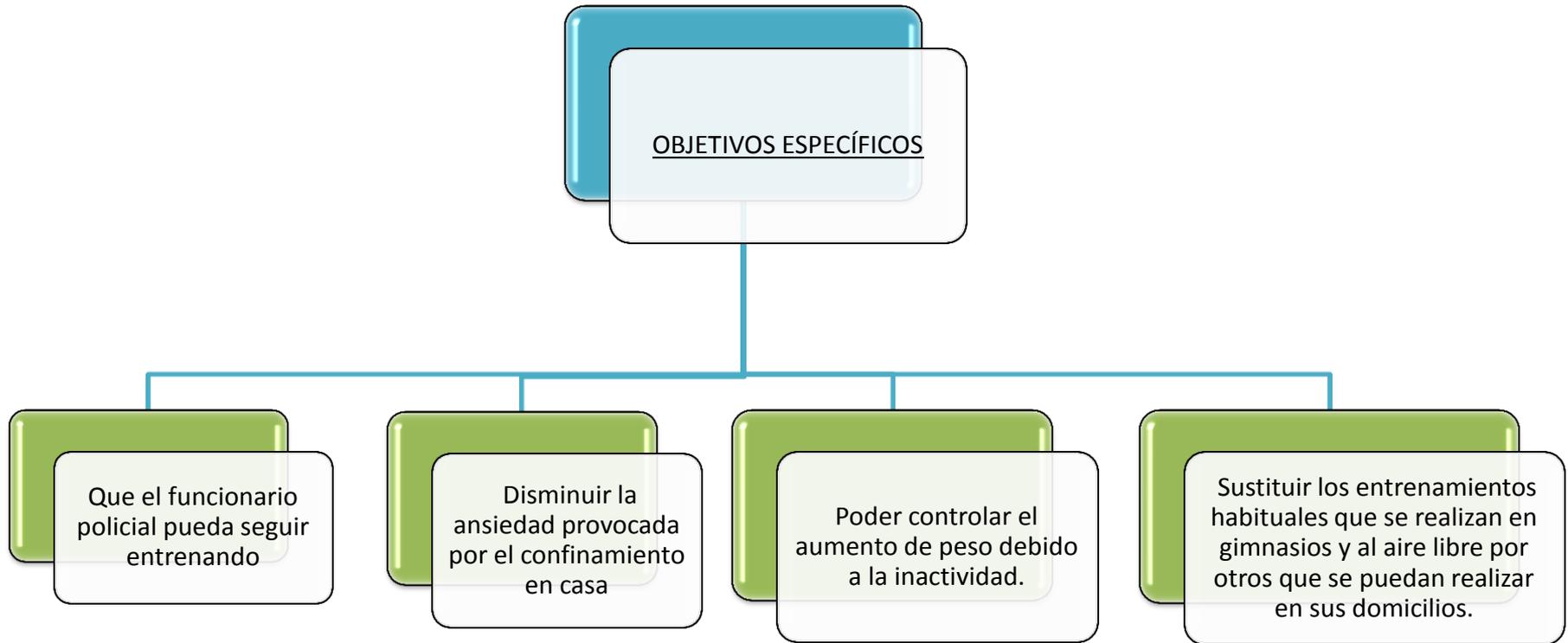


**ESCUELA NACIONAL DE
POLICIA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
FÍSICA**

20 de marzo de 2020

- El pasado 14 de marzo se declaró el estado de alarma con el fin de afrontar la situación de emergencia sanitaria provocada por el coronavirus COVID-19.
- Esto provocó el cierre de instalaciones deportivas, confinando a la población en sus casas por un periodo mínimo de 14 días.







- Esta propuesta se basa en ejercicios básicos y realizados sin ninguna clase de material para que cualquiera pueda realizarlo en su casa.
- La duración de los ejercicios así como el número de repeticiones que se plantea es a modo orientativo, adaptando el mismo cada funcionario a su condición física.
- Se recomienda antes de empezar cualquier ejercicio físico que se realice un calentamiento general y movilidad articular de las partes del cuerpo implicadas en la sesión.



- Hay que tener en cuenta que el gasto calórico que tenemos es la suma de nuestro metabolismo basal + actividad física no programada + entrenamiento programado.
- De estos tres aspectos, el que tiene mayor impacto en nuestra actividad física no programada, por lo que es importante mantenernos activos (dar paseos, no mantenerse sentados durante largos periodos de tiempo, etc).
- Por último señalar que, debido a la reducción de actividad física al encontrarnos en nuestros domicilios, es importante el controlar la ingesta de alimentos, reduciendo de manera considerable la cantidad de calorías que ingerimos.
- **CONCLUSIÓN: REDUCIR LA INGESTA Y MANTENERNOS ACTIVOS.**



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	FUERZA	<u>DP Puño</u> + HIIT T. inferior	FUERZA	<u>DP Pierna</u> + HIIT T. superior	FUERZA	<u>DP</u> <u>Combinaciones</u> + MOVILIDAD	
1º S	<u>For Time 30'</u> <u>(L1)</u>	<u>HIIT M1</u>	<u>AMRAP (X1)</u>	<u>HIIT J1</u>	<u>EMON (V1)</u>		
2º S	<u>For Time 30'</u> <u>(L2)</u>	<u>HIIT M2</u>	<u>AMRAP (X2)</u>	<u>HIIT J2</u>	<u>EMON</u> <u>(V2)</u>		
3º S	<u>For Time 30'</u> <u>(L3)</u>	<u>HIPT M3</u>	<u>AMRAP (X3)</u>	<u>TABATA J3</u>	<u>EMON</u> <u>(V3)</u>		



CALENTAMIENTO ARTICULAR ESTÁTICO: (5 MINUTOS)

Posición corporal de pie (apoyo bipodal), pies separación anchura de hombros, brazos extendidos y relajados a lo largo del cuerpo.

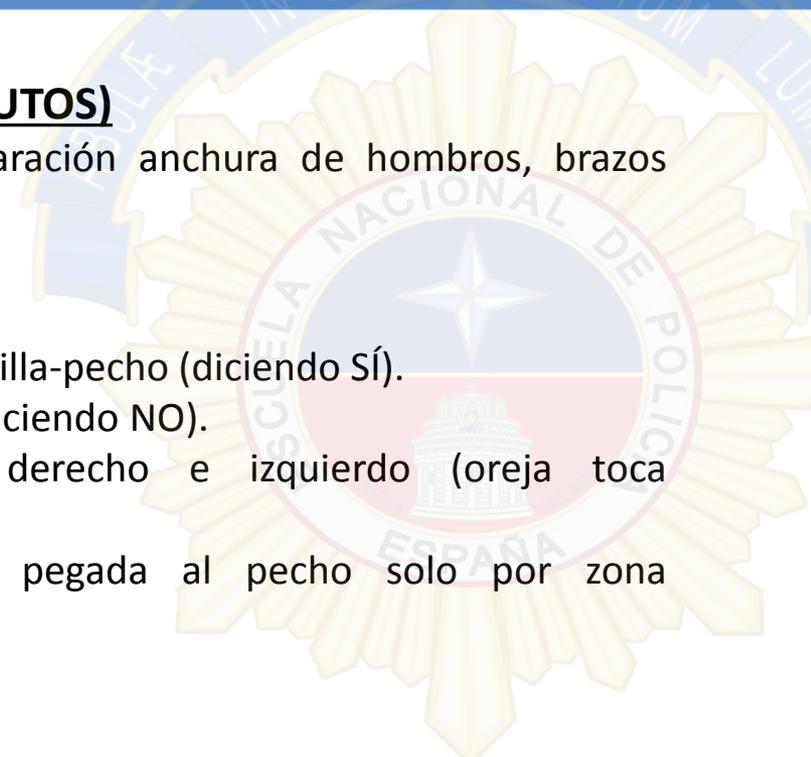
A) TREN SUPERIOR

➤ Cuello:

- 1-Flexión extensión de cuello, tocando barbilla-pecho (diciendo SÍ).
- 2-Rotación derecha e izquierda de cuello (diciendo NO).
- 3-Inclinación de cuello hacia lateral derecho e izquierdo (oreja toca hombro).
- 4-Rotación de cuello llevando barbilla pegada al pecho solo por zona delantera de hombro derecho a izquierdo.

➤ Hombros-brazos:

- 5- Rotación de hombros hacia delante.
- 6- Rotación de hombros hacia detrás.
- 7- Rotación de brazos alternativamente hacia delante.
- 8- Rotación de brazos alternativamente hacia detrás.
- 9-Rotación de brazos los dos a la vez hacia delante.
- 10-Rotación de brazos los dos a la vez hacia detrás.





B) TREN INFERIOR

➤ Cintura:

- 11-Separación de pies, un metro aproximadamente, inclinación lateral de tronco a izquierda y derecha alternativamente, tocando la parte externa de la rodilla.
- 12-Misma posición que el ejercicio anterior flexionando tronco hacia delante tocando con las dos manos las puntas de los pies y extendiendo tronco con las dos manos juntas hacia el techo.
- 13- Manos en la cintura con misma separación de piernas, rotación hacia la izquierda y rotación hacia la derecha, alternando.

➤ Rodillas:

- 14- Con las piernas juntas, sin levantar la planta del pie del suelo, manos en las rodillas, flexión-extensión de rodillas.
- 15- Misma posición que el ejercicio anterior, rotación de las rodillas hacia la derecha y hacia la izquierda alternativamente.

➤ Tobillos:

- 16-Rotación hacia derecha e izquierda alternativamente de tobillo derecho apoyado ligeramente por su punta sobre el suelo y posteriormente mismo dinámica con tobillo izquierdo.
- 17-Con manos en la cintura, apoyo sobre talones, para pasar a apoyo sobre punteras con balanceo corporal.

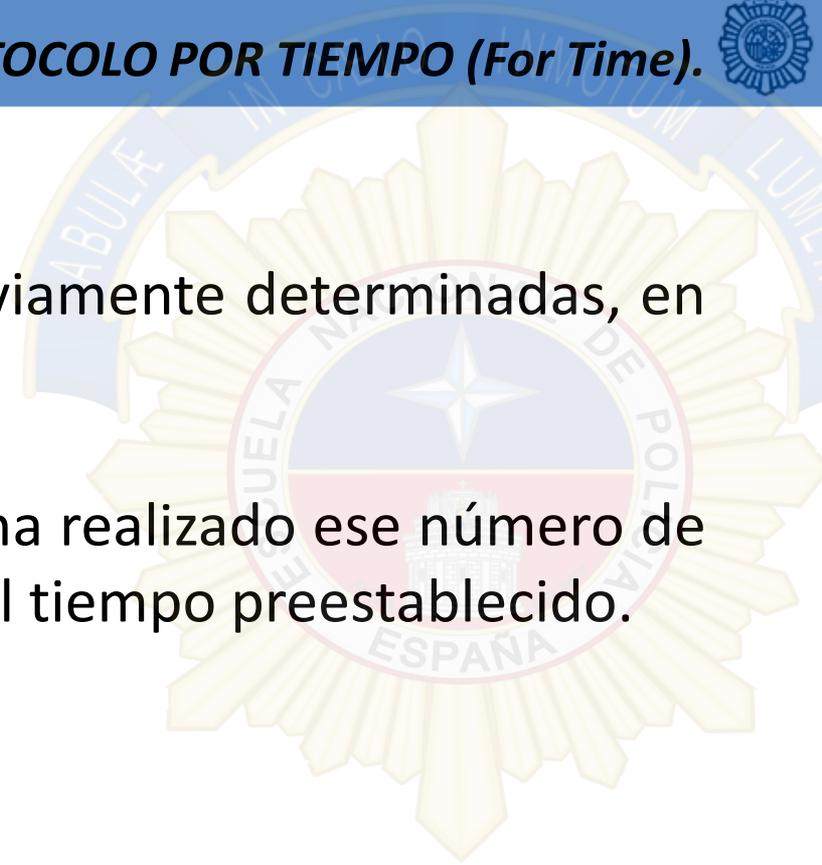


EDUCACIÓN FÍSICA ENTRENAMIENTOS





- Realizar un número de rondas previamente determinadas, en un tiempo límite.
- Fin del entrenamiento: cuando se ha realizado ese número de rondas marcadas o se ha agotado el tiempo preestablecido.





Tienes 30 min para realizar:

- 10 [flexiones con palmada](#) + 5 dominadas/remos invertidos con trx, table pull-ups, + 10 burpees.
- 10 flexiones con palmada + 6 dominadas/remos invertidos con trx, table pull-ups.+ 12 burpees.
- 10 flexiones con palmada + 7 dominadas/remos invertidos con trx, table pull-ups.+ 14 burpees.
- 10 flexiones con palmada + 8 dominadas/remos invertidos con trx, table pull-ups.+ 12 burpees.
- 10 flexiones con palmada + 9 dominadas/remos invertidos con trx, table pull-ups.+ 10 burpees.
- 10 flexiones con palmada + 10 dominadas/remos invertidos con trx, table pull-ups.+ 12 burpees.

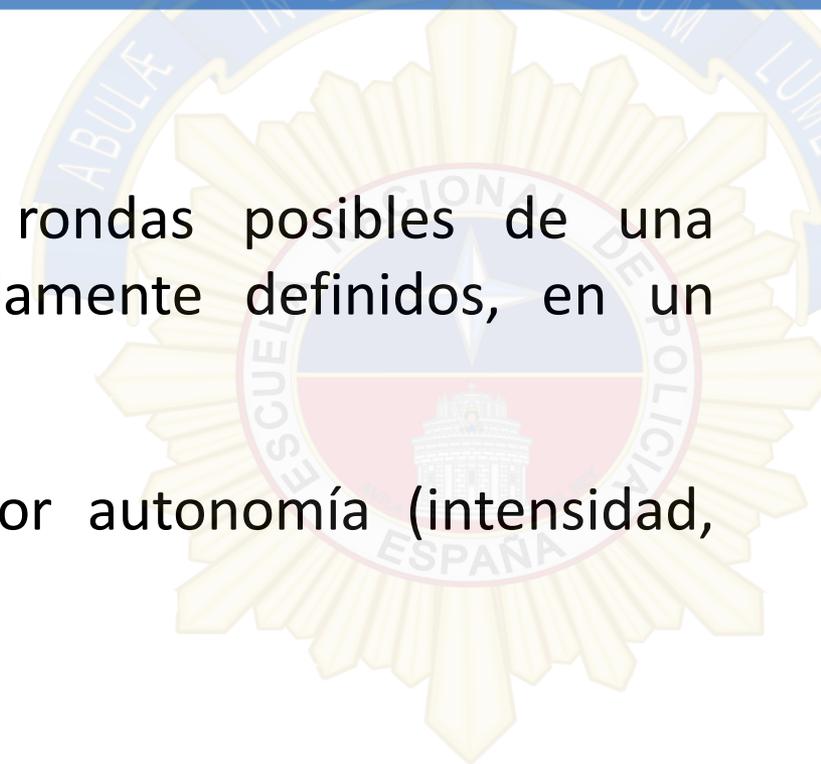
[PROGRAMACIÓN](#)



- Se realizarán 4 rondas con 1' de descanso entre ellas y 20" entre ejercicios. Los ejercicios 1 y 4 se realizarán a máxima intensidad.
- Estructura sesión:
 - [45" Patinador](#)
 - [45" Sentadilla y zancada con la pierna izquierda](#)
 - 45" Sentadilla y zancada con la pierna derecha
 - [45" Skipping alto](#)



- Realizar el mayor número de rondas posibles de una combinación de ejercicios, previamente definidos, en un determinado tiempo.
- Permite al participante una mayor autonomía (intensidad, descansos, etc).





➤ Protocolo 1: 12' de duración

- 5 Dominadas, Remos invertidos con TRX o table pull-ups.
- 10 sentadillas con salto
- 15 Sit ups.

(5' de descanso)

➤ Protocolo 2: 12' de duración

- 10 Flexiones.
- 10 Zancadas c/p.
- 20" plancha frontal.



- Se realizarán 4 rondas con 2' de descanso entre ellas y 15" entre ejercicios. Los ejercicios 1, 3 y 5 se realizarán a máxima intensidad.
- Estructura sesión:
 - 45" burpees sin flexión ni salto.
 - 45" Flexiones tocando con la palma el hombro.
 - 55" Jumping Jacks
 - 40" Flexiones elevando brazos
 - 40" Sentadilla con salto de 180



- Realizar cierto número de repeticiones de un ejercicio (o varios) dentro de un mismo minuto.
- Descanso: tiempo que sobre desde que terminas el número de repeticiones marcadas y el comienzo del siguiente minuto.
- Fin del entrenamiento: Cuando el atleta no puede realizar el nº de repeticiones establecidas o al cabo de los minutos marcados.



- **Ejercicio 1:** 6 rondas de 4 dominadas o 6 remos invertidos con trx, table pull-ups.
- **Ejercicio 2:** 6 rondas de 20 Flexiones
- **Ejercicio 3:** 6 rondas de 20 Sit up.
- **Ejercicio 4:** 6 rondas de 20 sentadillas.

Dos minutos de descanso entre cada uno de los ejercicios.

Tienes 30 min para realizar:

- 10 flexiones + 10 zancada + 30" plancha horizontal.
- 10 table pull-ups + 20 zancada + 30" plancha horizontal.
- 15 flexiones + 10 zancada + 30" plancha horizontal.
- 10 table pull-ups + 20 zancada + 30" plancha horizontal.
- 10 flexiones + 10 zancada + 30" plancha horizontal.
- 10 table pull-ups + 20 zancada + 30" plancha horizontal.
- 15 flexiones + 10 zancada + 30" plancha horizontal.
- 10 table pull-ups + 20 zancada + 30" plancha horizontal.

[PROGRAMACIÓN](#)

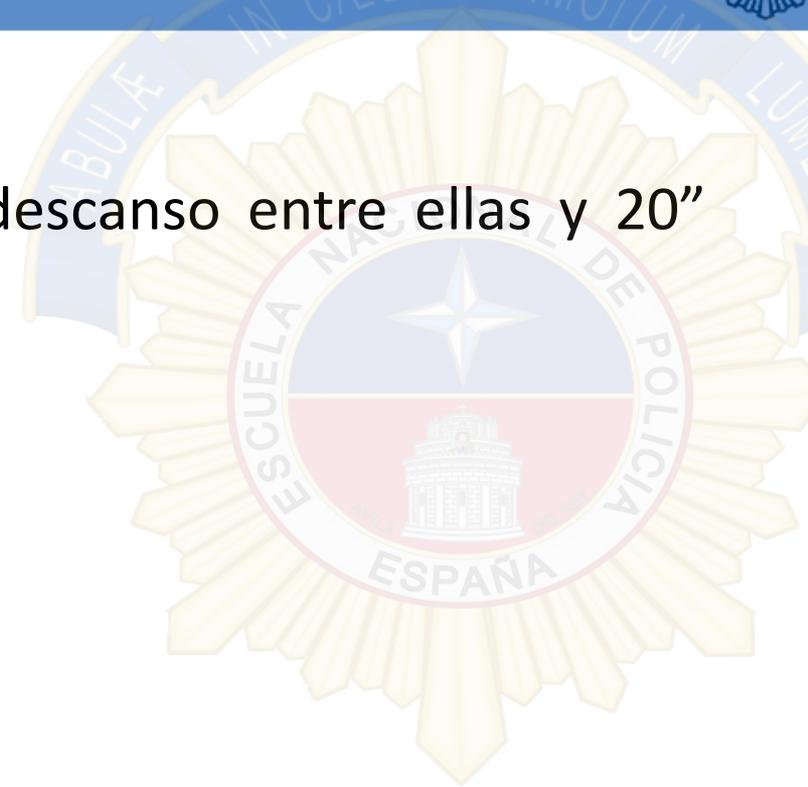


- Se realizarán 4 rondas con 2´ de descanso entre ellas y 20" entre ejercicios.
- Estructura sesión:
 - 30" Zancadas con salto
 - 30" Puente de glúteos
 - 45" Sentadilla con tirón al mentón (usar garrafas de agua)
 - 45" Zancadas laterales
 - 60" Sentadillas abriendo y cerrando piernas



➤ Protocolo 20´:

- 10 [Burpees](#)
- 20 [Flexiones](#)
- 30 [Sit ups](#)
- 40 [Sentadillas](#)
- 50" [Plancha frontal](#)



- Se realizarán 4 rondas con 2' de descanso entre ellas y 20" entre ejercicios.
- Estructura sesión:
 - 45" Burpees sin flexión ni salto.
 - 45" Flexiones hindú.
 - 45" Escaleras en el suelo.
 - 45" Fondos de tríceps.
 - 45" Molino paleo.



- **Ejercicio 1:** 5 rondas de 8 Dominadas australianas con mesa.
- **Ejercicio 2:** 5 rondas de 10 Flexiones explosivas con rodillas apoyadas.
- **Ejercicio 3:** 5 rondas de 20 escaladores cruzados.
- **Ejercicio 4:** 5 rondas de 20 peso muerto a una pierna utilizando con lastre una mochila con peso. 10 con cada pierna.

Dos minutos de descanso entre cada uno de los ejercicios.



- 5 flexiones + 10 zancadas + 10 table pull-ups.
- 10 flexiones + 12 zancadas + 9 table pull-ups.
- 15 flexiones + 14 zancadas + 8 table pull-ups.
- 20 flexiones + 16 zancadas + 7 table pull-ups.
- 15 flexiones + 18 zancadas + 6 table pull-ups.
- 10 flexiones + 20 zancadas + 5 table pull-ups.
- 5 flexiones + 22 zancadas + 4 table pull-ups.



- Se realizarán 4 rondas con 2´ de descanso entre ellas y 20" entre ejercicios. En los descansos se recomienda andar y soltar la musculatura de las piernas.
- Estructura sesión:
 - 45" sentadillas laterales.
 - 45" sentadillas con rebote.
 - 30" Sentadilla búlgara p/izq.
 - 30" Sentadilla búlgara p/dcha.
 - 45" Wallsit.

12 minutos de trabajo por protocolo. 5 min de descanso entre cada uno de ellos.

➤ **Protocolo 1:**

- 5 Dominadas australianas con mesa.
- 10 Sentadillas con salto.
- 15 segundos [Hollow hold](#).

➤ **Protocolo 2:**

- 5 Flexiones Hindú.
- 10 Puente de glúteo.
- 15 [Supermán](#).

- Sistema de entrenamiento intervalito de alta intensidad. 8 rondas de 20 segundos de trabajo, seguido de 10 segundos de descanso. Trabajo total: 4 minutos.



PROGRAMACIÓN

- En el fondo esta metodología de entrenamiento no deja de ser un entrenamiento HIIT.
- Importante: máximas repeticiones (intensidad máxima).
- Podemos incluir uno o varios ejercicios.
- Elegir ejercicios multiarticulares (evitar sobre cargar un sólo músculo).



Tabata 1:

- Ejercicio 1: Jumping jacks.
- Ejercicio 2: Escalador

2' de descanso

Tabata 2:

- Ejercicio 1: Burpees sin flexión.
- Ejercicio 2: Sentadillas (pueden realizarse con salto, llevando las rodillas al pecho).

2' de descanso

Tabata 3:

- Ejercicio 1: Skipping.
- Ejercicio 2: Plancha frontal (sin movimiento).





- **Ejercicio 1**: 5 rondas de 8 Dominadas australianas con mesa.
- **Ejercicio 2**: 5 rondas de 20 Flexiones con rodillas apoyadas.
- **Ejercicio 3**: 5 rondas de 20 [V Sit-up](#).
- **Ejercicio 4**: 5 rondas de 20 Sentadillas búlgara (apoyo en silla). 10 con cada pierna.

Dos minutos de descanso entre cada uno de los ejercicios.

[PROGRAMACIÓN](#)

DEFENSA PERSONAL ENTRENAMIENTOS





**SE DILIGENTE
HASTA EN LAS
COSAS MÁS
INSIGNIFICANTES**

**Miyamoto
MUSASHI**



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el funcionario policial pueda seguir entrenando y mecanizando

Los gestos técnicos necesarios para su quehacer diario en relación a la defensa personal policial,

Con la intención de continuar activo y en alerta

Sin que el estado de inactividad merme su capacidad operativa y táctica.



DESARROLLO SESIONES

CONSIDERACIONES PREVIAS:

SE CONSIDERAN TRES SESIONES DISTINTAS, DESARROLLADAS EN CIRCUITOS:

LA INTENSIDAD DEPENDERA DE LAS REPETICIONES DEL CIRCUITO QUE SEAMOS CAPACES DE REALIZAR:

LAS MISMAS SE LLEVARÁN A CABO EN EL ORDEN DESCRITO. ADECUANDOSE CADA UNO A SU PROPIO NIVEL

SE LLEVARÁ A CABO UN MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA VUELTA AL CIRCUITO, EL CUAL SE REALIZARÁ SIN DESCANSOS

ATAQUE DE PUÑO

ATAQUE DE PIERNA

COMBINACIONES

PRINCIPIANTE: 3 REPETICIONES DEL CIRCUITO

INTERMEDIO: 5 REPETICIONES DEL CIRCUITO

AVANZADO: 7 REPETICIONES DEL CIRCUITO



DP-PUÑO

ATAQUES DE PUÑO

- CALENTAMIENTO DINÁMICO
- 30 JUMPING-JACKS

DIRECTOS EN ESTÁTICO

- 20 REP. MANO ADELANTADA (1)
- 20 REP. MANO ATRASADA (2)
- 20 REP. COMBINACIÓN (1-2)

CIRCULARES EN ESTÁTICO

- 20 REP. GANCHO HORIZONTAL (3)
- 20 REP. GANCHO VERTICAL (4)
- 20 REP. COMBINACIÓN (3-4)

COMBINACIÓN ESTÁTICA

- 20 REPETICIONES 1-2-3-4

30 SEGUNDOS SOMBRA COMBINANDO 1-2-3-4 EN DESPLAZAMIENTO Y CAMBIANDO DE DIRECCIÓN



1



2



3



4

PROGRAMACIÓN



DP-PIERNA

ATAQUES PIERNA

- 60 SKIPPING (30 POR PIERNA)
- 30 SENTADILLAS

PATADA FRONTAL ESTÁTICO

- 15 REP. PIERNA ADELANTADA (1)
- 15 REP. PIERNA ATRASADA (2)

PATADA FRONTO LATERAL ESTÁTICO

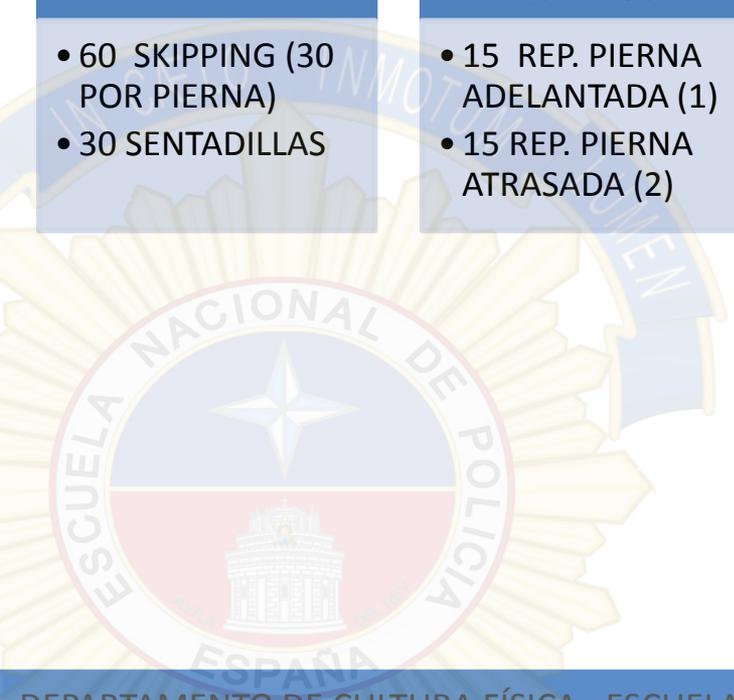
- 15 REP. (3)

RODILLA FRONTAL

- 15 REP. PIERNA ADELANTADA (4)
- 15 REP. PIERNA ATRASADA (5)

RODILLA LATERAL

- APOYANDO EN PARED 15 REP. LADO (6)





1-2



3



4-5



6

PROGRAMACIÓN



DP-COMBINACIONES

COMBINACIONES

- 40 REPETICIONES ELEVACIÓN DE RODILLAS CON PUÑO AL FRENTE

EJERCICIO 1

- FLEXIÓN DE BRAZOS SUBIMOS Y GOLPEO PUÑO 1,2 (15 REPETICIONES)

EJERCICIO 2

- SENTADILLA, SUBIMOS PATADA FRONTAL (10 REP. POR PIERNA)

EJERCICIO 3

- EJERCICIO 1 + EJERCICIO 2 (8 REPETICIONES)

EJERCICIO 4

- 1,2 PUÑO + PATADA FRONTAL (15 REPECIONES)
- DIRECTO MANO ATRASADA/GANCHO HORIZONTAL MANO ATRASADA/PATADA FRONTO LATERAL PIERNA ATRASADA

2 MINUTOS DE SOMBRA COMBINANDO EJERCICIOS ANTERIORES Y CAMBIANDO DE DIRECCIÓN

[PROGRAMACIÓN](#)



“Cuánto más se sude en los
entrenamientos menos se sufrirá en
una intervención real»



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA