

**CONDICIÓN FÍSICA BÁSICA BOMBERO ONLINE, (Opositores que comienzan de "0"/repetir hasta un máximo de 3 ciclos)**

	<b>1ª SEMANA</b>	<b>2ª SEMANA</b>	<b>3ª SEMANA</b>	<b>4ª SEMANA – 5ª SEMANA TEST DE 1000 metros</b>
<b>L</b>	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Capa. aeróbica 1: 1´ suave + 2´ esfuerzo nivel 4-5</b> <b>2 x 10 minutos comenzando y terminando por suave</b> Carrera continua + caminata Bicicleta Elíptica - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo.	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Cap. aeróbica 1: 1´ suave + 2´ esfuerzo nivel 4-5</b> <b>2 x 10 minutos comenzando y terminando por suave</b> Carrera continua + caminata Bicicleta Elíptica - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo.	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>2 x Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Cap. aeróbica 1: 1´ suave + 2´ esfuerzo nivel 4-5</b> <b>2 x 13 minutos comenzando y terminando por suave</b> Carrera continua + caminata Bicicleta Elíptica - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo.	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Cap. aeróbica 1: 1´ suave + 2´ esfuerzo nivel 4-5</b> <b>1 x 10 minutos comenzando y terminando por suave</b> Carrera continua + caminata Bicicleta Elíptica - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo.
<b>M</b>	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo
<b>X</b>	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Técnica nado:</b> 2x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 2x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas) 2x25m 1xDerecha+1xlzquierda(alternando, sin piernas) 2x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Técnica nado:</b> 2x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 2x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas) 2x25m 1xDerecha+1xlzquierda(alternando, sin piernas) 2x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Técnica nado:</b> 3x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 3x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas) 3x25m 1xDerecha+1xlzquierda(alternando, sin piernas) 3x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Técnica nado:</b> 1x25m un solo brazo (apoyar el otro en tablilla) 1x25m solo piernas (brazos bien extendidos, ojo caderas) 1x25m 1xDerecha+1xlzquierda(alternando, sin piernas) 1x25m de aplicación técnica global (60% intensidad) <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo
<b>J</b>	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Trabajo abdominal*</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo
<b>V</b>	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+5´ cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+5´ cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+5´ cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>2 x Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo	- <b>Calentamiento:</b> liberación fascial+5´ cinta+movilidad estática*+activación prefuerza*. - <b>Tonificación general 1*en circuito.</b> - <b>Estiramientos:</b> 30" por músculo
<b>S/D</b>	<b>Estiramientos:</b> 30" por músculo -Carrera de la sesión del lunes	<b>Estiramientos:</b> 30" por músculo -Carrera de la sesión del lunes	<b>Estiramientos:</b> 30" por músculo -Carrera de la sesión del lunes	<b>Estiramientos:</b> 30" por músculo -Carrera de la sesión del lunes

**LIBERACIÓN FASCIAL(roller foam + pelota tenis):** psoleos, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, tensores fascia lata, espalda, arco plantar.

**MOVILIDAD DINÁMICA:** pasitos de punta, pasitos de talón, saltitos verticales, paso lateral, paso lateral cruzado, movilización de brazos.

**MOVILIDAD ESTÁTICA:** 20xrotaciones cadera, 20xcruces boca arriba, 20xcruces boca abajo, circunducciones brazos adelante y atrás, abrir y cerrar brazos, ídem muñecas y dedos, lanzamiento de caderas multilaterales, movilización cuello.

**ACTIVACIÓN PREFUERZA(con banda elástica):** 15 x rotaciones multilaterales el manguito hombro, 15 x bíceps+tríceps+deltoides+pullover, 15 retracciones escapulares, 10 dominadas escapulares

**TONIFICACIÓN 1\*:** separar cada estación con distancias de entre 100 y 200 metros corriendo.

1. 15 a 20 repeticiones 2 TIPOS DE ABDOMEN (plegado + cruzado)
2. 20 x LUMBAR + 10 a 15 x BRAZOS (angelito + flexiones suelo)
3. 12 x PIERNAS (sentadilla ó sentadilla con salto ó tijeras con salto)

**TRABAJO ABDOMINAL:**

1. 2 x 20" PLANCHA FRONTAL

2. 2 x 15" PLANCHA LATERAL
3. 1 x 10 CICLOS ABDOMEN DE ESTABILIDAD LUMBAR