

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

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