

INDICE

1. PREFACIO
2. INTRODUCCIÓN
3. PRUEBAS FISICAS DE ACCESO AL INEF DE MADRID – UNIVERSIDAD POLITECNICA
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. CONSEJOS ALIMENTICIOS
7. 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
8. 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 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!

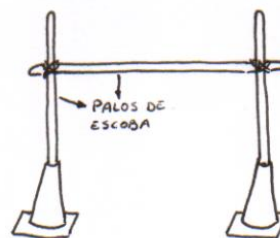
	MATERIAL		
	NADA	SOLO GIMNASIO	- Circuito - Barra de dominadas - Gimnasio - Pista atletismo
NIVEL 0 – No alcanzas el 5 en ninguna prueba. Puntúas en total de 0 a 15 puntos			
NIVEL 1 – Puntúas en total de 16 a 39 puntos			
NIVEL 2 – Puntúas en total de 40 en adelante			

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

PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)

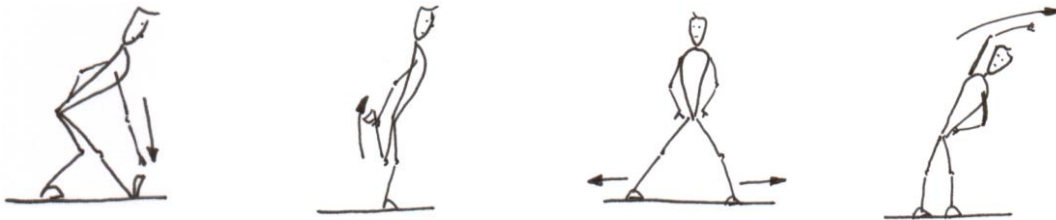
1- CALENTAMIENTO

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

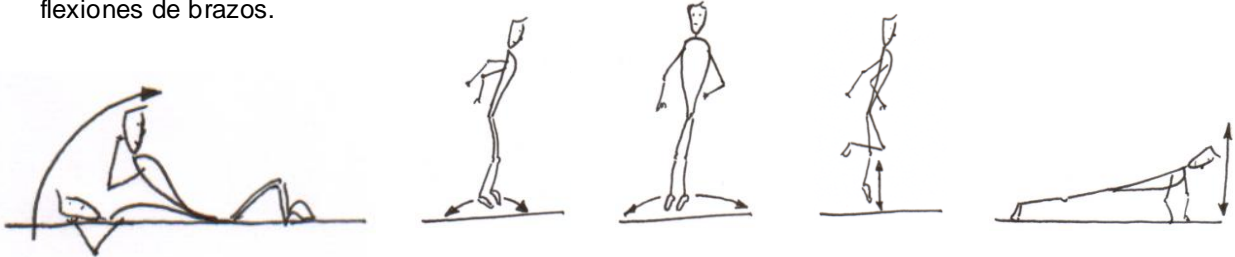
Realizar movimientos articulares, movilizando las diferentes articulaciones.



Estiramientos. 10"de cada grupo muscular.



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



2- ENTRENAMIENTO DE SALTO VERTICAL - LANZAMIENTO

- Salto en longitud a pies juntos. Realizar 3 series de 10 saltos seguidos, recuperando 1' entre series.
- Lanzamientos "de banda" de Balón Medicinal de 3 Kilos. Realizar 2 series de 8 lanzamientos recuperando 1' entre series.
- 10 saltos verticales a pies juntos con manos en las caderas. 3 series. Recupera 2' entre series.
- Realizar 10 lanzamientos de "de banda" desde sentado. Realizar 3 series, recuperando 1' entre series.
- Abdominales. 3 series de 10 repeticiones con balón medicinal en las manos, detrás de la cabeza o en el pecho.



ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 2

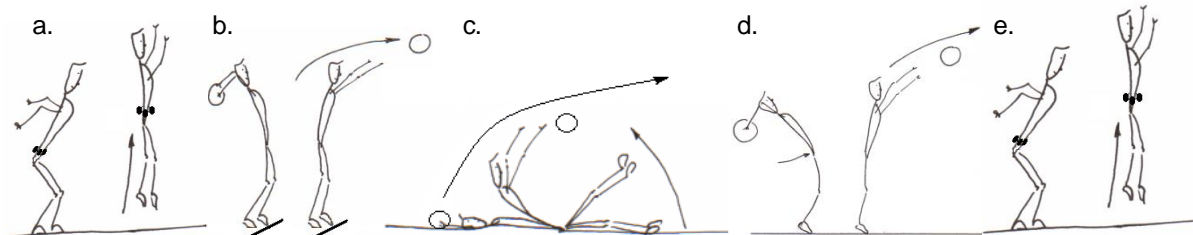
PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)

1- CALENTAMIENTO

Ver calentamiento del Periodo Preparatorio

2- ENTRENAMIENTO DE SALTO VERTICAL - LANZAMIENTO

- Realizar 5 saltos verticales con 3 kilos de lastre en la cintura y seguidamente 5 saltos más sin lastre. De este ejercicio realizar 4 series, recuperando 3' entre cada serie.
- Realizar 5 lanzamientos de Balón Medicinal de 5 kilos y seguidamente 5 lanzamientos más con Balón de 3 kilos. De este ejercicio realizar 4 series, recuperando 3' entre cada serie.
- Realizar 2 series de 10 abdominales en "V" con lanzamiento de balón de 3 kilos entre las piernas.
- 10 lanzamientos de competición con Balón Medicinal de 5 kilos buscando mucho arqueamiento antes de lanzar. Realizar 2 series y recuperar 2' entre cada serie.
- 10 saltos verticales a pies juntos. 2 series. Realiza la primera serie con 3 kilos de lastre en las caderas y la segunda serie sin lastre. Recupera 2' entre series.

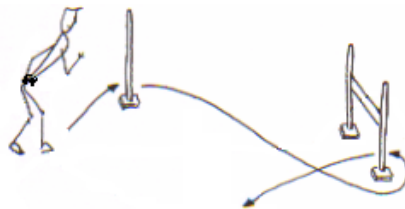


3- ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

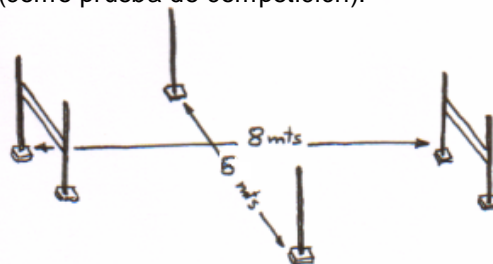
- Última parte del circuito. Saltar, girar en el aire y correr para pasar la última valla. 3 series, recuperando 1' entre cada una.



- Realiza 4 pasadas por debajo seguidas, sin pausa, con lastre en la cadera de 3 kilos.



- Agranda el circuito un metro en cada dirección (8 metros de largo x 6 metros de ancho) y realiza 2 series máximas (como prueba de competición).



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			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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)			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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			
<u>Advertencia:</u> 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. PARTICIPACION EN OTRAS ACTIVIDADES FISICAS 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