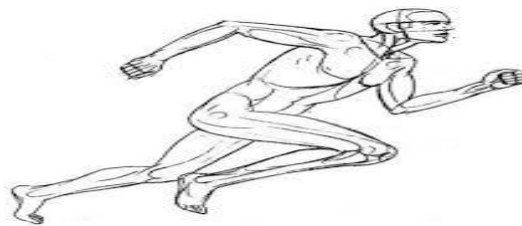


CARTILLA DE ORIENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL INGRESO A LA ESCUELA DE CADETES DEL S.P.P.S. N°6044

Los datos que encontraran, es solo una forma de llegar a buen puerto con el entrenamiento para conseguir algún resultado positivo, puesto que hay varios métodos que Uds. pueden utilizar según su criterio, o forma de vida actual, en todos los casos se recomienda entrar muy bien en calor antes de todo trabajo específico y luego nunca se deben olvidar de trabajar la flexibilidad.

Para el entrenamiento de la resistencia se puede comenzar con un trote sostenido en ritmo de 15 min., desde la distancia recorrida en primera instancia se comienza con la exigencia personal, por ej. 15 min. Recorrió-2200 mts; teniendo en cuenta esto, la segunda carrera debe ser, 15 min. 2400 mts, eso implica que aumento el ritmo y pudo correr más distancia, luego 15 min-2500 mts. y dese allí recién empiezo a aumentar el tiempo, 20 min.-3000 mts, 20min. 3200 mts, 20min. 3500 o más, esto es solo una forma de trabajar la resistencia.(12 min)

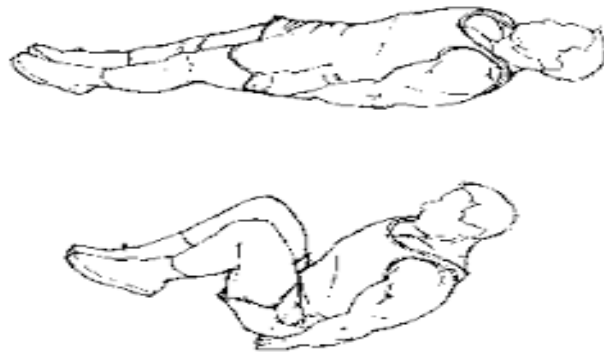
Para trabajar la velocidad, se comienza con piques de 10 mts, 5 o 6 pasadas, cada una de ellas al máximo de velocidad y entre ellas una pausa de 10 mts caminando, si se tomo el tiempo luego debe bajar el tiempo ya que aumento su velocidad de desplazamiento, luego debe realizar una pausa de 10 min. Y retomar de nuevo el trabajo pero la distancia a recorrer debe ser de 20 a 30 mts, a la máxima velocidad posible, nuevamente 5 o 6 pasadas, luego aumento la distancia tratando de no aumentar el tiempo; todo esto para los 60 mts llanos, es el mismo sistema para los 400 mts, solo que las distancias son de 100 mts, primero, 200 mts segundo y luego se realizan pasadas de 400 mts a tres cuarto de velocidad y por ultimo se debe empezar a bajar el tiempo de ejecución.(400 y 60 mts)



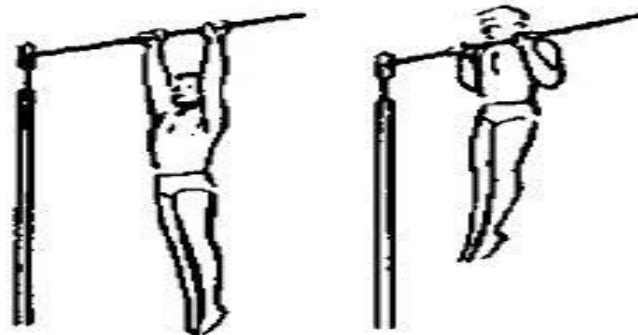
Para el entrenamiento de la fuerza de brazos o sea la prueba de flexo extensión de codo, se debe iniciar con un mínimo de 5 en damas y 15 en varones, siempre con técnica correcta, 3 series o sea tres veces seguidas con una pausa de 20" entre cada una, luego se debe hacer una pausa y repetir, si se puede debo aumentar la cantidad de repeticiones y tomarme el tiempo. (Fuerza de brazos)



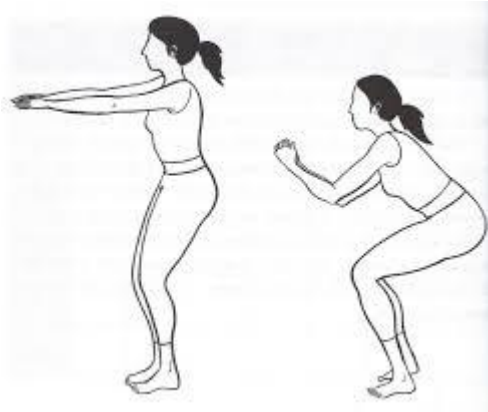
Para el trabajo de fuerza abdominal pura, se debe comenzar trabajando sin la utilización de impulsos de brazos y procurando **coordinar el movimiento** de flexión del tronco con el de las piernas a 45°, lo ideal es empezar con 15 o 20 repeticiones en tres series a la máxima velocidad posible, desde allí se parte para aumentar la cantidad de repeticiones sin aumentar el tiempo de ejecución.(fza abd.)



Para el trabajo de fuerza dorsal o barra, se debe comenzar realizando primero la suspensión del cuerpo por lo menos un minuto, luego intento colgarme con toma palmar y realizar una flexión y bajo, luego subo de nuevo y realizo tres flexiones y bajo, repito lo mismo tres veces más, todo eso el primer día, luego 5 repeticiones, tres series y así voy adquiriendo el habito de ejecutar las flexiones en barra, en el caso de las mujeres es lo mismo pero con apoyo de los pies, teniendo el cuerpo rígido y extendido cada vez que realizo el movimiento de flexionar el codo.(Barra)



Para entrenar la fuerza explosiva en piernas (salto fijo), se comienza coordinando el balanceo de piernas con los brazos, eso es para tener un buen impulso hacia adelante en el momento del salto, luego trato de saltar si o si con los dos pies juntos tratando de buscar primero un poco de altura y luego distancia, puedo realizar esto subiendo el cordón de la vereda varias veces seguidas como trabajo de fuerza.(Salto fijo)



Para trabajar la flexibilidad de los posteriores de las piernas, más la flexibilidad de las lumbares, lo primero es ser constante en tratar de tocarse la punta de los pies sin flexionar las rodillas, se puede elevar una pierna y tratar de llegar con el tronco a tocar la rodilla siempre sin flexionarla y de allí todas la variantes que Ud. desee.(flexibilidad)

