



**MICROCICLO**  
**PREFISICAS 4.0**





# ESTRUCTURA MICROCICLO PREFISCAS

10 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	9 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	8 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	7 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	6 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	
<b>SIMULACRO PRUEBAS FÍSICAS</b>	<b>FUERZA CARGA</b>	<b>REST &amp; ELEVAR EL NEAT</b>	<b>INTERVALOS PREFÍSICAS A RITMO DE 1000</b>	<b>FUERZA DESCARGA</b>	
<b>RODAJE POSTSIMULACRO</b>			<b>CIRCUITO DE AGILIDAD</b>	<b>CARGA DOMINADA/SUSPENSIÓN</b>	
<b>CIRCUITO DE AGILIDAD</b>					
5 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	4 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	3 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	2 DIAS ANTES DE LAS FÍSICAS	1 DIA ANTES DE LAS FÍSICAS	<b>DÍA DE LAS FÍSICAS</b>
<b>INTERVALOS PREFÍSICAS A RITMO DE 1000</b>	<b>REST &amp; ELEVAR EL NEAT</b>	<b>1000 ROTO</b>	<b>FUERZA DESCARGA</b>	<b>REST &amp; ELEVAR EL NEAT</b>	
<b>CIRCUITO DE AGILIDAD</b>		<b>DESCARGA DOMINADA/SUSPENSIÓN</b>	<b>CIRCUITO DE AGILIDAD</b>		



# INTERVALOS A RITMO DE 1000

INTERVALOS A RITMO DE 1000	INTERVALO	REST	INTERVALO	REST	INTERVALO	REST	INTERVALO	VOLUMEN
	700	3-5'	500	3-5'	300	3-5'	100	1600

INTERVALOS A RITMO DE 1000	INTERVALO	REST	INTERVALO	REST	INTERVALO	REST	INTERVALO	VOLUMEN
	800	3-5'	400	3-5'	200	3-5'	100	1500

Para los intervalos a ritmo de 1000 metros, es fundamental utilizar la herramienta adecuada para calcular los tiempos de paso. En este caso, usaremos el Excel del microciclo pre-físicas. Lo primero que tienes que hacer es ingresar tu ritmo objetivo en el cuadro rojo del archivo Excel. Al hacerlo, automáticamente se generarán los tiempos de paso correspondientes para cada intervalo.

**⚠ Importante:** Este sistema solo funciona correctamente en Excel, no en otros programas como Google Sheets u otros editores de hojas de cálculo.

Una vez tengas los tiempos generados, estos serán los que debes aplicar en los entrenamientos de intervalos a ritmo de 1000 metros. Cada vez que tengas un día asignado a intervalos, simplemente consulta el Excel para asegurarte de estar trabajando en el ritmo adecuado.

INTRODUCE LA MARCA ACTUAL DE TU 1000 PARA CREAR LOS TIEMPOS DE PASO PARA EL MESOCICLO PREFÍSICAS	
3:10	➔
TIEMPOS DE PASO	
DISTANCIA	TIEMPO ENTRE
100	0:18 - 0:20
200	0:37 - 0:39
300	0:56 - 0:58
400	1:15 - 1:17
500	1:34 - 1:36
600	1:53 - 1:55
700	2:12 - 2:14
800	2:31 - 2:33
900	2:50 - 2:52

# INTERVALOS A RITMO DE 1000

El trabajo a ritmo de carrera es crucial durante el periodo de puesta a punto o tapering porque te permite ajustar tu cuerpo al ritmo exacto que tendrás que mantener en la prueba. ¿Por qué es importante esto? Aquí te lo explico:

1. **Adaptación neuromuscular:** Al entrenar al ritmo de carrera, tu sistema nervioso central y tus músculos se acostumbran a ese ritmo específico. Esto mejora la economía de carrera, haciendo que tu cuerpo sea más eficiente al trabajar a esa velocidad el día de la prueba.
2. **Confianza y control:** Entrenar al ritmo de carrera en los días previos a la competición te dará una referencia clara de cómo se siente ese ritmo en tu cuerpo. Esto aumenta tu confianza y te asegura que el día de la prueba sabrás exactamente cómo controlar tu velocidad y esfuerzo sin necesidad de mirar constantemente el reloj.
3. **Minimización de la fatiga:** Durante el tapering, los entrenamientos son de alta calidad pero con descansos completos. Esto asegura que llegues con energía a la competición, pero sin dejar de trabajar la intensidad. Por ejemplo, en una sesión de intervalos típica podrías hacer:
  - Intervalo de 800 metros seguido de un descanso de 3-5 minutos.
  - Intervalo de 600 metros con otro descanso de 3-5 minutos.
  - Intervalo de 400 metros y de nuevo descanso de 3-5 minutos.
  - Finalizar con un intervalo de 200 metros.

El objetivo es mantener una alta intensidad durante los intervalos, pero permitiendo una recuperación completa entre ellos. Esto garantiza que tu cuerpo trabaje en el rango adecuado sin acumular fatiga innecesaria.

En resumen, el trabajo a ritmo de carrera te prepara mental y físicamente para la competición, y los descansos adecuados durante el tapering son esenciales para que llegues fresco y en tu máximo rendimiento al día de la prueba. 💪

# 1000 ROTO

	INTERVALO	REST	INTERVALO	REST	INTERVALO	TOTAL
U SHAPED	300	30"	400	30"	300	1000
REVERSE J SHAPED	400	30"	300	30"	300	1000
J SHAPED	200	30"	400	30"	400	1000
EVEN PACING	400	30"	400	30"	200	1000

El **1000 roto**, que hemos trabajado en los mesociclos anteriores, es una sesión clave que debes realizar antes de la prueba. Su objetivo es dividir el 1000 metros en tres partes, lo que te permite aplicar una estrategia de carrera efectiva.

### Importancia del 1000 roto:

- Asimilación de tiempos de paso:** Es crucial seguir los tiempos de paso establecidos en el Excel al pie de la letra. Esto familiariza a tu cuerpo con el ritmo que debes mantener durante la prueba.
- Optimización de la estrategia:** Al dividir la distancia, puedes practicar diferentes ritmos para cada segmento, gestionando mejor tu energía y esfuerzo en la prueba real.
- Transferencia a la competición:** La experiencia del 1000 roto te ayudará a replicar esos tiempos y sensaciones el día de las pruebas, aumentando tu confianza y preparación.

En resumen, el 1000 roto es esencial para mejorar tu rendimiento, permitiéndote abordar la prueba con una estrategia clara y asimilada. 

PARA REALIZAR EL 1000 ROTO NOS DESCARGAREMOS LA:

## CALCULADORA DE ESTRATEGIAS

INTRODUCIREMOS EL RITMO OBJETIVO DEL 1000 QUE UTILIZAREMOS EN LAS FÍSICAS PARA REALIZAR EL 1000 ROTO SIGUIENDO LOS TIEMPOS DE PASO MARCADOS DE LA ESTRATEGIA ESCOGIDA



# DOMINADA / SUSPENSIÓN

CARGA	INTERVALO 1	REST	INTERVALO 2	REST	INTERVALO 3
DOMINADA / SUSPENSIÓN	90%	2-3'	70%	2-3'	50%

DESCARGA	INTERVALO 1	REST	INTERVALO 2	REST	INTERVALO 3
DOMINADA / SUSPENSIÓN	60%	2-3'	40%	2-3'	20%

En las **dominadas o suspensión**, vamos a reducir tanto la carga como el volumen de trabajo. Sin embargo, es importante que mantengamos un nivel de intensidad alto en la primera serie.

## Consideraciones importantes:

- Descansos completos:** Recuerda que los descansos entre series deben ser completos para asegurar una recuperación adecuada. Esto es crucial para mantener la calidad del entrenamiento y evitar la fatiga prematura.
- Medición hasta el fallo:** Durante los simulacros, solo debemos medirnos hasta el fallo. Esto significa que en esas sesiones específicas, no se busca mantener una cantidad fija de repeticiones, sino llegar al máximo esfuerzo que puedas realizar en ese momento.

En resumen, ajustamos la carga y el volumen, mantenemos un alto nivel de intensidad en la primera serie, y priorizamos descansos completos y la medición hasta el fallo en los simulacros. 💪

# RODAJE POR SENSACIONES

TIEMPO	
RODAJE POST SIMULACRO	ENTRE <b>20'-30'</b>
EL RODAJE POSTSIMULACRO SE DEBE REALIZAR SIN SALIRSE DE LA ZONA DE ENTRENAMIENTO. SE REALIZARÁ POR SENSACIONES Y SIN SUPERAR EL 80% DE NUESTRA FC. MAX. (ES DECIR, CORRER A UNA INTENSIDAD TAN BAJA EN LA CUAL PODAMOS MANTENER UNA CONVERSACIÓN)	

En el mesociclo pre-físicas, como podéis observar, estamos reduciendo tanto el volumen como la carga de trabajo, mientras mantenemos la intensidad. En los rodajes por sensaciones, trabajaremos entre 20 y 30 minutos, y es fundamental que nos enfoquemos en las sensaciones en lugar de en el ritmo.

¿Por qué es tan importante trabajar por sensaciones?

1. **Sin presión de ritmo:** No debemos fijarnos en un nivel de exigencia específico en los rodajes. Al trabajar por sensaciones, nos olvidamos del reloj y nos centramos en disfrutar de la actividad. Esto nos permite adaptarnos mejor a las exigencias físicas sin sentir presión.
2. **Intensidad adecuada:** Buscamos siempre una intensidad baja o media-baja, lo que ayuda a maximizar las adaptaciones. Este enfoque permite que el cuerpo se recupere y se prepare para las pruebas sin caer en el sobreentrenamiento.

He mencionado un rango de 20 a 30 minutos, pero este tiempo es flexible y dependerá de las necesidades individuales de cada uno. Lo importante es disfrutar del rodaje y dejar que tu cuerpo se adapte al esfuerzo. 🏃🌟

# CIRCUITO DE AGILIDAD

ENTRENAREMOS EL CIRCUITO 3 VECES A LA SEMANA  
DE LA SIGUIENTE MANERA:

**E2MOM 12'**

REALIZAREMOS EL CIRCUITO UNA VEZ CADA 2  
MINUTOS HASTA COMPLETAR LOS 12'. EL TIEMPO QUE  
NOS SOBRE DE LOS 2 MINUTOS SERÁ EL TIEMPO DE  
DESCANSO REALIZANDO UN TOTAL DE 6 VECES EL  
CIRCUITO

\*Recordad que uno de los aspectos más  
importantes e infravalorados del circuito es realizar  
un buen calentamiento. Los que tengáis el CURSO  
DEL CIRCUITO podreis realizar el del curso.



En el circuito de agilidad, vamos a trabajar utilizando la metodología E2MOM 12, lo que implica realizar seis series de 2 minutos cada una, aprovechando el tiempo que nos sobre para descansar. Es fundamental que trabajemos a máxima intensidad, y por eso se contempla un descanso completo entre series.

## Consideraciones clave:

- **Velocidad de competición:** En este mesociclo, la técnica debería estar asimilada, por lo que es esencial que trabajemos a la velocidad de competición. Esto nos prepara para afrontar las exigencias de las pruebas físicas.
- **Importancia del calentamiento:** Quiero destacar la parte más crucial de todas: el calentamiento. Antes de iniciar el entrenamiento, es recomendable realizar un buen calentamiento seguido de un circuito imaginario. Esto significa practicar el circuito sin tenerlo montado, realizando los movimientos a máxima intensidad.
  - **¿Por qué hacer un circuito imaginario?** En las pruebas físicas, no tenemos la opción de calentar con el circuito montado, así que este ejercicio nos permitirá familiarizarnos con los movimientos y prepararnos completamente para el circuito real.

# SIMULACROS

## PROTOCOLO

EN LOS SIMULACROS DEBEMOS BUSCAR LA SITUACIÓN MÁS PARECIDA A LAS FÍSICAS PARA QUE SEA MÁS REAL, POR LO TANTO SEGUIREMOS LAS SIGUIENTES PAUTAS:

- REALIZAR EL MISMO ORDEN DE LAS PRUEBAS
- REALIZAR EL SIMULACRO A LA MISMA HORA QUE NOS HAYAN CONVOCADO
- EJECUTAR TODAS LAS PRUEBAS EN MENOS DE 15'
- UTILIZAR LA MISMA ROPA Y CALZADO QUE VAYAMOS A USAR EL DÍA DE LAS FÍSICAS
- REALIZAR EL MISMO CALENTAMIENTO QUE HAREMOS EN LAS FÍSICAS SIN MATERIAL Y CON UN ESPACIO LIMITADO
- REALIZAR LA MISMA CENA Y DESAYUNO QUE VAYAMOS A USAR EL DÍA DE LAS FÍSICAS



En el simulacro, es crucial realizar un buen calentamiento. Por esta razón, hemos incluido un código QR con una propuesta de calentamiento que es muy efectiva y que te ayudará a prepararte adecuadamente.

### Experimentación en el Simulacro

Es también importante aprovechar el simulacro para experimentar un poco con tus tiempos. Por ejemplo, si tu último 1000 metros lo hiciste en 3:32, lo que te da tres puntos, y el objetivo está en 3:29, que te permitiría alcanzar cuatro puntos, puedes probar a acercarte a ese tiempo. Dado que la diferencia es de solo unos pocos segundos, este es un buen momento para experimentar con tu rendimiento.

Sin embargo, hay que tener cuidado: no debes intentar experimentar con marcas utópicas. Por ejemplo, si tu mejor marca es 3:32, no tiene sentido intentar bajar a 3:05 de la noche a la mañana. Es fundamental que tus objetivos sean realistas y alcanzables, para así evitar frustraciones y mejorar de manera progresiva.

En resumen, asegúrate de calentar bien antes del simulacro, utiliza el código QR para seguir la propuesta de calentamiento y experimenta dentro de un rango razonable que refleje tus capacidades actuales. 🏃📈

# FUERZA



DÍA DE CARGA		
PARTE 1	FUERZA MÁXIMA	OBSERVACIONES
SENTADILLA TRASERA	2x6 2x5 1x4	<b>REST</b> entre series <b>1-3'</b> <b>RIR</b> entre <b>0 y 2</b>  En el día de <b>CARGA</b> trabajaremos con un RIR bajo (trabajo pesado) e iremos incrementado la carga poco a poco según vayan bajando el número de repeticiones
PESO MUERTO	2x6 2x5 1x4	
PRESS BANCA	4x6 2x4	
REMO EN BARRA	2x8 2x6	
PRESS MILITAR	4x6 2x4	
ABS CRUNCH	3 x 35	
PARTE 2	RODAJE BICI / ELIPTICA	
RODAJE MUY SUAVE DE BICI O ELIPTICA 30'		Rodaje muy muy suave INTENSIDAD 1 sobre 3

DÍA DE DESCARGA		
PARTE 1	FUERZA MÁXIMA	OBSERVACIONES
SENTADILLA TRASERA	4x8	<b>REST</b> entre series <b>1-3'</b> <b>RIR</b> entre <b>4 y 6</b>  En el día de <b>DESCARGA</b> trabajaremos con RIR elevado (peso muy bajo). Un entrenamiento de descarga es un entrenamiento suave en el cuál deberías terminar con la sensación de que has entrenado muy poco.
PESO MUERTO	4x8	
PRESS BANCA	4x8	
REMO EN BARRA	4x8	
PRESS MILITAR	4x8	
SIT UPS	3 x 30	
PARTE 2	RODAJE BICI ELIPTICA	
RODAJE MUY SUAVE DE BICI O ELIPTICA 30'		Rodaje muy muy suave INTENSIDAD 1 sobre 3



**ES FUNDAMENTAL EN LA PREPARACIÓN FÍSICA A UNA OPOSICIÓN REALIZAR DÍAS DE RECUPERACIÓN. POR ESO, EN NUESTRA METODOLOGÍA UTILIZAMOS UNA SECUENCIA MUY EFECTIVA PARA BUSCAR LA SUPERCOMPENSACIÓN Y SEGUIR MEJORANDO DÍA TRAS DÍA.**

**ESTIRAR Y DEJAR QUE LOS MÚSCULOS SE RECUPEREN DESPUÉS DE VARIOS ENTRENAMIENTOS INTENSOS ES ESENCIAL PARA MEJORAR EN LAS PRUEBAS FÍSICAS, EVITAR ESTANCAMIENTOS Y PREVENIR POSIBLES LESIONES.**

**LA MAYORÍA DE LOS OPOSITORES DEBEN SABER QUE DESCANSAR LO SUFICIENTE DESPUÉS DEL EJERCICIO ES ESENCIAL PARA EL RENDIMIENTO DE ALTO NIVEL, Y NOSOTROS COMO PROFESIONALES TENEMOS QUE APLICARLO**

**TOMATE LA RECUPERACIÓN COMO UN ENTRENAMIENTO TAMBIÉN.**

**LA MEJOR OPCIÓN QUE PODEMOS OPTAR EN LOS DÍAS DE RECUPERACIÓN ES ELEVAR EL NEAT.**

**¿QUÉ ES EL NEAT? EL NEAT (NON-EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS) ES EL GASTO ENERGÉTICO DIARIO EMPLEADO EN CUALQUIER ACTIVIDAD NO CONSIDERADA COMO EJERCICIO FÍSICO. ES DECIR, DEL RESTO DE ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS A LO LARGO DEL DÍA.**

**POR LO TANTO, UN BUEN NEAT SERÍA DAR UN BUEN PASEO ENTRE 12.000 Y 15.000 PASOS.**