

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

Este plan está diseñado como una **guía básica común** para preparar las pruebas físicas de la Guardia Civil. El objetivo es que os sirva de base para mantener la constancia, estructurar los entrenamientos y progresar semana a semana.

El responsable de elaborar estos entrenamientos es **Luis (@18_cia)**, guardia civil en activo y preparador con amplia experiencia entrenando y ayudando a opositores a superar todas las disciplinas. Su conocimiento directo de las pruebas y de la exigencia de cada ejercicio hace que cada planificación esté orientada a lo que realmente marca la diferencia el día del examen. Especialmente, para **superar la prueba de las flexiones**, dispone de un método de evolución, adaptado a cualquier nivel que te permite progresar paso a paso, con mejoras notorias en poco tiempo

Recordad, cada uno partís de un nivel distinto. Si en algún momento necesitáis un plan más específico o un seguimiento más personalizado, podéis solicitarlo con @18_cia con condiciones especiales para los alumnos de la academia.

Aprovechad al máximo los **recursos que tenéis a vuestra disposición** y apoyaros en el equipo siempre que lo necesitéis. La constancia es la clave. Vamos juntos, ¡Road to Baeza!



#132



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 1

Lunes 13 de octubre

Calentamiento articular (rotación y flexión de articulaciones)

Entreno de 30 minutos:

- Caminata ligera 3 minutos + trote ligero 2 minutos.

Bloque de fuerza:

- Plancha frontal 3 series al fallo.
- Plancha lateral 3 series al fallo.
- Flexiones 4 series al fallo.

Miércoles 15 de octubre

Calentamiento articular (focaliza cuello, hombro, codo y muñeca)

Bloque de fuerza

- Press banca: X series x RM 12
Haz una primera serie de aproximación, con un peso que puedas mover sin problemas. Descansa 1 minuto. Haz una segunda serie con el peso que necesites para llegar a 10-12 RM. Descansa 2 minutos y ahora sí, con este último peso, haz tantas series como necesites hasta que tu RM sea 1, es decir, hasta que llegue una serie en la que solo puedas hacer una sola repetición con ese peso. Descansa 1 minuto entre series.
- Press inclinado: 4 series x 10-12-10-fallo
- Press militar: 3 series x 12-10-10
- Elevación frontal bilateral supina: 3 series x 15-15-15
- Elevación lateral: 3 series x RM 12-15 *Llévate al fallo en 12 o 15 repeticiones.*
- Jalón o barra al pecho: 3 series x 12-12-10 *Ve a un RIR2 en las dos primeras, al fallo en la última.*
- Plancha frontal: 4 series x fallo



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 1

Sábado 18 de octubre

Cardio libre

Puedes hacer lo que quieras, correr, nadar, caminar, bicicleta... disfruta y aprovecha para salir con más gente.

Bloque de fuerza:

- Flexiones 4 series x fallo

NOTA IMPORTANTE

*En los ejercicios en los que no se especifique tiempo de descanso, se aplicará el **descanso mínimo imprescindible** que asegure el éxito de la siguiente serie.*

*Se recuerda que estos ejercicios son **una guía general**, si necesitas adaptar tus flexiones, focalizar en alguna otra prueba, y además, asesoramiento directo con Luis, seguimiento, revisiones, acceso a la app con vídeos explicativos, documentos, gráficas y fotografías de evolución, acceso a grupo de Telegram, etc... No dudes en escribir a @18_cia en Instagram.*

*"Lo que yo corra...
que a ti no te canse"*