

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DEL COOPER Y CAPACIDAD

Este programa es una progresión para realizar la prueba de Cooper. Se necesitan como mínimo **3 DÍAS SEMANALES** de trabajo.

Procurad no saltaros ninguna de las sesiones semanales, pues si no, la progresión se pierde. Si esto fuera irremediable, la siguiente sesión sería repetir la anterior a la que tocara.

Calculad cuándo debéis empezar para llegar en las mejores condiciones al examen. Si se hubiera acabado el plan con mucho tiempo antes de la prueba, se deberá mantener y aumentar el tiempo de las últimas sesiones hasta su evaluación, siguiendo la misma pauta para el test de capacidad.

Siempre antes de comenzar la sesión **realizad un calentamiento general**, y al acabarla, realizad primeramente ejercicios de relajación de piernas y después ejercicios de estiramiento.

1º Día

10' Carrera Continua

10º Día

5' Ritmo Fuerte

2º Día

5' C.C.+ 3' Descanso+ 5' C.C.

11º Día

12' Carrera Continua

3º Día

15' Carrera Continua

12º Día

10' Ritmo Fuerte

4º Día

8' C.C.+ 3' D + 8' C.C.

13º Día

15' Carrera Continua

5º Día

18' Carrera Continua

14º Día

8' R.F. + 5' D + 8' R.F.

6º Día

10' C.C.+ 3' D+ 10' C.C.

15º Día

10' C.C. + 3' D + 10' C.C

7º Día

20' Carrera Continua

16º Día

12' Ritmo Fuerte

8º Día

12' C.C.+ 3' D+ 12' C.C.

17º Día

15' Ritmo Fuerte

9º Día

25' Carrera Continua