

Policía Nacional · Escala Básica

SUPERA LA FÍSICA

El método completo para las pruebas físicas de la Policía Nacional

HOMBRES

Dominadas · Circuito de
agilidad · 1.000 metros

MUJERES

Suspensión en barra · Circuito
de agilidad · 1.000 metros



Introducción

Antes de empezar.

Este ebook existe porque hay un problema real: miles de personas se preparan para las pruebas físicas de la Policía Nacional sin una hoja de ruta clara. Entrenan sin saber dónde están, sin entender lo que está midiendo el tribunal, y sin un plan que los lleve desde donde están hasta donde necesitan llegar.

"No importa si ahora mismo no puedes hacer ni una dominada o tardas 5 minutos en el 1000m. Lo que importa es que cuando llegue el día, estés donde tienes que estar."

Este ebook tiene cuatro bloques. El primero es técnico: qué pruebas hay, cómo se ejecutan, cuáles son los errores más frecuentes en el entrenamiento (no solo en el examen) y progresiones reales para mejorar desde cualquier nivel.

El segundo es nutricional: qué comer la semana previa y el día del examen. Nada de broscience. Solo lo que funciona y lo que te puede hundir.

El tercero es mental: cómo gestionar los nervios, la visualización, el protocolo del día del examen y qué hacer si la primera prueba sale mal.

El cuarto es tuyo: 12 semanas de diario donde apuntas tus marcas, tus sensaciones, lo que fue bien y lo que no.

Una vez a la semana, después de un test real, rellenas esa página. No hace falta que sea un día bueno. Solo tienes que ser honesto contigo mismo.

Sistema de puntuación

Las reglas del juego.

Tres pruebas. Cada una puntuada de 0 a 10. La nota final es la media aritmética.

LAS TRES PRUEBAS

01	Circuito de Agilidad	Coordinación · Velocidad de reacción
02	Fuerza Tren Superior	Dominadas (H) · Suspensión en barra (M)
03	Carrera 1.000 Metros	Resistencia aeróbica · Un solo intento

LA REGLA QUE MÁS GENTE OLVIDA

Media mínima de **5 puntos** entre las tres pruebas.

Un **0 en cualquier prueba** = eliminación directa. Da igual que hayas sacado 10 en las otras dos.

APROBADO

Circuito	8
Fuerza	6
1.000m	5

Media: 6,3 → **APROBADO**

ELIMINADO

Circuito	9
Fuerza	0
1.000m	10

Media: 6,3 → **ELIMINADO (0 en fuerza)**

No puedes descuidar ninguna prueba. Pero una prueba mala no te elimina si tienes un 5 o más. La estrategia inteligente es llevar las tres por encima del mínimo antes de optimizar ninguna.



Método Modrego · Policía Nacional

HOMBRES

Círculo de Agilidad · Dominadas · 1.000 Metros

Circuito de Agilidad

CÓMO SE EJECUTA

Salida de pie detrás de la línea de salida. A la señal del juez recorres el circuito pasando por encima y por debajo de los obstáculos, realizando los giros marcados, y llegas a la línea de meta. Se realizan dos intentos y se cuenta el mejor tiempo.

ERRORES QUE ELIMINAN O PENALIZAN

- Derribar cualquier obstáculo durante el recorrido.
- No completar el recorrido en el orden establecido.
- Salida anticipada antes de la señal del juez.
- No respetar el sentido de giro marcado por el tribunal.

El circuito no lo gana el más rápido. Lo gana el más limpio. Un derribo te cuesta entre 1,5 y 2 segundos reales — el equivalente a 3 meses de entrenamiento. Antes que la velocidad, trabaja la precisión.

Circuito de Agilidad — Hombres

Puntuación 0–10. Un 0 en cualquier prueba = eliminación directa.

PUNT.	MARCA	ESTADO
0	+11,7 seg	ELIMINACIÓN
1	11,5–11,6 seg	
2	11,3–11,4 seg	
3	11,0–11,2 seg	
4	10,6–10,9 seg	
5	10,2–10,5 seg	MÍNIMO EXIGIDO
6	9,8–10,1 seg	
7	9,4–9,7 seg	
8	8,9–9,3 seg	
9	8,3–8,8 seg	
10	≤ 8,2 seg	PUNTUACIÓN MÁXIMA

¿Cuánto tardas ahora mismo? Cronométrate esta semana y márcalo aquí.

Lo que te frena sin que te des cuenta

Errores frecuentes.

01 Entrenar siempre a máxima velocidad

Si entrenas al 100% siempre, el cuerpo aprende a ir rápido y desordenado. Los derribos en examen vienen de esto. El 80% de los entrenamientos deben ser al 85% de intensidad máxima, con foco total en la limpieza de los cambios de dirección.

✓ **Alterna días de técnica (85%) con días de simulacro al 100%.**

02 No grabarte durante el entrenamiento

No sabes dónde pierdes tiempo si no te ves. Un video de 30 segundos revela que pierdes 0,8–1,2 segundos en cada giro porque frenas antes de cambiar de dirección en lugar de anticipar la trayectoria. Es el error más fácil de corregir y el que más segundos te da.

✓ **Grábate con el móvil una vez a la semana. Analiza los giros.**

03 Ignorar el calentamiento de coordinación

El circuito exige que el sistema neuromuscular esté activado. Sin calentamiento específico, tus primeros 2–3 intentos del día son 0,5–1 segundo más lentos que tu verdadero nivel. Muchos opositores creen que están empeorando cuando simplemente no han activado.

✓ **5 min de trote + movilidad articular + 2–3 aceleraciones cortas antes de cualquier simulacro.**

04 No practicar la salida con señal auditiva

La salida reactiva (respuesta a un estímulo auditivo) vs la salida anticipada puede suponer 0,3–0,5 segundos. En el examen, el juez usa un silbato o palmada. Si llevas meses saliendo a tu propio ritmo, el día del examen tardas más en arrancar.

✓ **Practica salidas con señal externa: pídele a alguien que dé la señal sin que sepas cuándo.**

05 No reducir el volumen la semana previa

La semana del examen no es la semana para rendir más. Es la semana para llegar fresco. Muchos opositores entrenan igual hasta el día antes y llegan con el sistema nervioso central fatigado. La velocidad de reacción cae hasta un 8% con fatiga acumulada.

✓ **Semana previa: 1–2 simulacros al 100%. Resto al 40–50% de volumen habitual.**

Circuito de Agilidad — Plan de progresión

NIVEL 0-4 · POR ENCIMA DE 10,5 SEG · CONSTRUYENDO LA BASE TÉCNICA

- › 3x10 saltos laterales con cambio de dirección (45 grados) · descanso 60s
- › 4x20m carrera en zigzag entre conos separados 1,5m · descanso 45s
- › 3x5 cambios de dirección bruscos a señal visual · descanso 45s
- › 2x circuito simplificado sin obstáculos al 70% · descanso 90s
- › Escalera de agilidad: 3x8 patrones de coordinación lateral
- › Frecuencia: 3 sesiones por semana durante 4 semanas

NIVEL 5-7 · 9,4-10,5 SEG · VELOCIDAD Y PRECISIÓN SIMULTÁNEAS

- › 5x circuito completo con obstáculos al 85-90% · descanso 2 min
- › 3x8 vallas bajas con sprint de 10m al final · descanso 60s
- › Aceleraciones: 6x20m desde parado con reacción auditiva · descanso 90s
- › Simulacros cronometrados: 3-4 intentos por sesión con análisis de video
- › Trabajo de giros: anticipar la trayectoria, no frenar antes del cambio
- › Frecuencia: 4 sesiones por semana

NIVEL 8-10 · MENOS DE 9,4 SEG · OPTIMIZANDO DÉCIMAS

- › Circuito completo al 100%: 5 repeticiones · descanso 3 min entre cada una
- › Salidas explosivas desde señal auditiva: 8-10 repeticiones
- › Analizar cada intento: identifica dónde están los 0,3 segundos que te faltan
- › 0 derribos en los últimos 5 entrenamientos antes del examen
- › Semana previa: 2 simulacros al 100%, resto de recuperación activa

Dominadas

CÓMO SE EJECUTA

Agarre en prono (palmas hacia adelante), manos al ancho de hombros o más. Posición inicial con brazos completamente extendidos sin tocar el suelo. Subes hasta que el mentón supere la barra, bajas hasta extensión completa. Cada repetición debe ser limpia y completa.

ERRORES QUE ELIMINAN O PENALIZAN

- No bajar completamente hasta extensión total de codos.
- No superar la barra con el mentón en la fase de subida.
- Balanceo excesivo o impulso de cadera desproporcionado.
- Ayudarse con un salto desde el suelo en la posición inicial.

La dominada es la prueba que más abandono genera. El que no puede hacer ninguna cree que nunca podrá. El que hace 14 cree que 17 es imposible. Los dos se equivocan. La dominada es la prueba más entrenable de las tres, pero también la que más paciencia exige.

Dominadas — Hombres

Puntuación 0–10. Un 0 en cualquier prueba = eliminación directa.

PUNT.	MARCA	ESTADO
0	0–4 reps	ELIMINACIÓN
1	5 reps	
2	6 reps	
3	7 reps	
4	8–9 reps	
5	10–11 reps	MÍNIMO EXIGIDO
6	12–13 reps	
7	14 reps	
8	15 reps	
9	16 reps	
10	≥ 17 reps	PUNTUACIÓN MÁXIMA

¿Cuántas repeticiones limpias haces ahora mismo? Sé honesto. Sin balanceo, sin trampas.

Lo que te frena sin que te des cuenta

Errores frecuentes.

01 Entrenar al fallo muscular todos los días

El fallo muscular es el punto de máxima fatiga, no el punto de máxima adaptación. Si hoy haces 12 al fallo y mañana vuelves, harás 9. El sistema nervioso central necesita 48–72h para recuperarse. Hacerlas a diario al fallo es la forma más rápida de estancarse.

✓ Series submáximas (50–70% de tu máximo) con alta frecuencia son más efectivas que ir al fallo cada día.

02 Usar balanceo o impulso de cadera

En el entrenamiento, con balanceo te salen 4 más. El día del examen el tribunal te las cuenta si no hay balanceo excesivo, pero si llevas meses acostumbándote a esa inercia, cambiarás el patrón motor en el peor momento. Además, el balanceo hace que las últimas repeticiones sean más difíciles.

✓ Entrena siempre con el cuerpo perpendicular a la barra, controlando el movimiento.

03 No hacer trabajo excéntrico

La fase excéntrica (bajar) es donde se produce mayor daño muscular y mayor adaptación neural. Las negativas (subir con ayuda, bajar en 5–6 segundos) te dan más fuerza que las dominadas normales cuando aún no puedes hacer ninguna o llevas poco tiempo. El 80% de los opositores las ignora.

✓ 4x3–5 negativas (baja en 5 seg) · descanso 3 min · 2–3 veces por semana.

04 Ignorar el peso corporal

Cada kg extra es entre 0,3 y 0,5 dominadas menos. Si pesas 92 kg y haces 12, con 87 kg harías 14–15. No es motivación, es física. Si tienes sobrepeso real y quieres pasar de 12 a 17, tienes dos caminos: ponerte más fuerte o pesar menos. Idealmente los dos a la vez.

✓ Combina el entrenamiento de dominadas con un déficit calórico moderado si tu IMC lo justifica.

05 Solo entrenarlo en el gimnasio

La técnica de Grease the Groove (subamáximo, muchas veces al día) es la más eficaz para ganar repeticiones. Si solo las haces 3 días a la semana en el gym, el volumen total es bajo. Si tienes una barra en casa o en el parque, pasar 4–6 veces al día y hacer el 50% de tu máximo te da el doble de adaptación neural.

✓ Instala una barra de puerta o busca un parque con barra. Cada vez que pases: 50% de tu máximo.

Dominadas — Plan de progresión

NIVEL 0 · NO PUEDO HACER NINGUNA · FUERZA DE BASE

- › Negativas (sube con impulso, baja en 5–6 seg): 4x3 · descanso 3 min · 3 veces/semana
- › Dominadas asistidas con banda elástica gruesa: 4x5 · descanso 2 min
- › Remo en barra baja (cuerpo inclinado 45°): 4x10 · descanso 90s
- › Jalón al pecho en polea: 4x8 · descanso 90s — activa el dorsal ancho
- › Colgado estático de barra: 3x20 seg — fortalece el grip
- › Avanza al siguiente nivel cuando completes 5 negativas limpias

NIVEL 1–9 · DE 1 A 9 REPETICIONES · AUMENTAR VOLUMEN

- › Grease the Groove: cada vez que pases por una barra, haz el 50% de tu máximo
- › Series de volumen diarias: 5 series al 70% del máximo · descanso 90s
- › 1 sesión semanal de negativas con lastre ligero (5–10 kg)
- › Pullover con mancuerna: 4x10 — aísla el dorsal ancho
- › Objetivo realista: +1–2 repeticiones cada 2 semanas con constancia diaria

NIVEL 10–16 · BUSCANDO EL 10 EN EL BAREMO

- › Series con lastre (cinturón): 4x4–6 reps · descanso 3–4 min completo
- › Series al fallo: 3 series máximas · 4 min de descanso entre cada una (1 vez/semana)
- › Técnica: inhala abajo, exhala en la subida. Ritmo controlado y constante.
- › Considera el peso corporal: +1 kg = -0,3 reps aprox. Es matemática pura.
- › Semana previa al examen: reduce al 50% del volumen habitual

Si pesas 90 kg y necesitas hacer 17 dominadas, tienes dos opciones: hacerte más fuerte o pesar menos. Con 85 kg y la misma fuerza, ya tendrías 15–16. Las dos estrategias son válidas y complementarias.

Carrera 1.000 Metros

CÓMO SE EJECUTA

Carrera en pista de atletismo o circuito homologado de 1.000 metros al máximo esfuerzo. Salida de pie a la señal del juez. Un solo intento. El tiempo se mide desde la señal hasta cruzar la línea de llegada. Calienta mínimo 10 minutos antes de la salida.

ERRORES QUE ELIMINAN O PENALIZAN

- Salir demasiado rápido los primeros 200m y colapsar en los últimos 400.
- No calentar correctamente y llegar frío a la salida.
- Hidratación mal gestionada — ni exceso ni déficit.
- Rendirse mentalmente en los últimos 200 metros cuando el cuerpo pide parar.

El 1000m es la prueba más democrática: no importa si eres musculoso o delgado, alto o bajo. Solo importa cuánto puedes sufrir. Cuando tu cuerpo diga basta en los últimos 200 metros, es tu cabeza la que decide si paras o aprietas. Y eso también se entrena.

1.000 Metros — Hombres

Puntuación 0–10. Un 0 en cualquier prueba = eliminación directa.

PUNT.	MARCA	ESTADO
0	$\geq 3:49$	ELIMINACIÓN
1	3:43–3:48	
2	3:37–3:42	
3	3:31–3:36	
4	3:25–3:30	
5	3:19–3:24	MÍNIMO EXIGIDO
6	3:13–3:18	
7	3:07–3:12	
8	3:01–3:06	
9	2:55–3:00	
10	$\leq 2:54$	PUNTUACIÓN MÁXIMA

¿Cuánto tardas ahora? Cronométrate esta semana. El resultado puede sorprenderte.

Lo que te frena sin que te des cuenta

Errores frecuentes.

01 La salida suicida

Cuando te rodean 30 personas y el juez da la salida, el instinto te dice 'corre, corre, corre'. El 80% de los opositores sale a un ritmo que no puede mantener. El resultado: colapso total entre el km 0,6 y el 0,8, y perder 20–30 segundos en el último tramo.

✓ **Marca un ritmo de salida que puedas mantener. Los primeros 200m deben sentirse FÁCILES.**

02 Entrenar solo con rodajes largos y suaves

Si llevas meses corriendo 30–40 minutos 'a ritmo cómodo', tu base aeróbica mejora pero tu velocidad en el 1000m no. El 1000m es una carrera de intensidad alta (85–95% de FCmax). Sin intervalos y series cortas en el plan, no mejoras en el 1000m aunque corras más kilómetros.

✓ **Añade 1–2 días de intervalos por semana: 6–8x200m o 4–5x400m al ritmo objetivo.**

03 No hacer tapering la semana previa

Muchos opositores entrenan a tope hasta el día antes del examen y llegan cansados. El glucógeno muscular no está al 100%, las piernas están pesadas. Una reducción del 50% de volumen los últimos 7 días (manteniendo 1–2 sesiones de intensidad) puede darte 5–10 segundos extra el día del examen.

✓ **Semana previa: 2 sesiones de calidad, resto de descanso activo.**

04 No calentar correctamente

Llegar frío al 1000m supone perder 10–15 segundos en los primeros 400 metros porque el sistema cardiovascular y muscular no está activado. Muchos opositores calientan 2 minutos caminando. No es suficiente.

✓ **10–12 min de trote suave + movilidad articular + 2–3 aceleraciones de 50m al 85%.**

05 Beber demasiado justo antes de correr

Líquido en el estómago durante una carrera de alta intensidad = náuseas o molestias. El 1000m dura menos de 4 minutos. No necesitas hidratación durante la carrera. Bebe 500ml de agua entre 90 y 120 minutos antes y no más hasta la salida.

✓ **Hidratación: 500 ml entre 90 y 120 min antes. En la última hora, solo sorbos si tienes la boca seca.**

Carrera 1.000 Metros — Plan de progresión

NIVEL 0-4 · 3:25 O MÁS · CONSTRUYENDO LA BASE AERÓBICA

- › Rodajes continuos: 3x15–20 min al 65–70% de esfuerzo · 3 veces/semana
- › Intervalos: 8x200m con 90s de descanso al ritmo de 1:40/400m
- › Fartlek: 20 min alternando 1 min fuerte + 2 min suave
- › No hay atajos: la base aeróbica se construye con semanas, no con días
- › Objetivo a 4 semanas: bajar 8–10 seg por semana hasta llegar a 3:25

NIVEL 5-7 · 3:07–3:24 · TRABAJO ESPECÍFICO DE RITMO

- › Series de 400m: 6x400m al ritmo objetivo (ej. 1:14/400 si buscas 3:06) · descanso 2 min
- › Series de 1000m al 90%: 3 repeticiones · descanso 4 min entre cada una
- › Umbral anaeróbico: 2x15 min al 82–87% FCmax sin pausa
- › Rodaje largo suave: 40–50 min semanales para mantener la base aeróbica
- › Aprende a gestionar el ritmo: los últimos 200m deben ser los más rápidos

NIVEL 8-10 · MENOS DE 3:07 · VELOCIDAD Y PERFECCIÓN

- › Series cortas al máximo: 10x150m · descanso 2 min completo entre cada una
- › Pacing: 2x500m — el segundo igual o más rápido que el primero (sin excusas)
- › Tapering: últimos 7 días reduce volumen al 50%, mantén 1–2 sesiones de calidad
- › El día antes: 15 min de trote suave y movilidad articular. Solo eso. Nada más.

Nutrición estratégica

La semana antes.

COME ESTO (DÍAS -7 A -1)

- Arroz, pasta, patata — carbohidratos de carga
- Pollo, pavo o merluza — proteína magra
- Aceite de oliva en cantidad moderada
- Fruta: plátano, naranja, manzana
- Pan blanco o tostadas (mejor que integral)
- Agua: mínimo 2,5 litros al día

EVITA ESTO (DÍAS -3 A -1)

- Brócoli, col, coliflor — fibra que fermenta
- Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias)
- Lácteos en exceso — digestión lenta
- Alcohol — deshidratación + mal sueño
- Frituras y salsas pesadas
- Alimentos nuevos que no conoces

Aviso importante: No experimentes con nada nuevo la semana previa. Ni suplementos, ni bebidas deportivas que no hayas probado. Tu digestión tiene que ser predecible el día del examen.

La carga de carbohidratos no es comer como si fuera tu última cena. Es comer igual que siempre, pero eliminando lo que puede fallarte.

El día del examen

El protocolo.

Noche anterior

Cena ligera y conocida: pasta con tomate o arroz con pollo. Nada pesado. En cama antes de las 23h. El sueño es el mejor suplemento que existe.

2–3h antes

Desayuno de competición: tostadas con miel o mermelada + plátano + zumo de naranja natural. Sin lácteos, sin huevos fritos, sin embutido.

60–90 min antes

Deja de comer. Los nervios ralentizan la digestión hasta un 40%. Si comes muy cerca del examen y estás nervioso, puedes tener el estómago cerrado.

30 min antes

Un plátano maduro o 3–4 dátiles si tienes hambre. Nada más. Y de beber, solo un sorbo de agua si tienes la boca seca.

15 min antes

No bebas más agua. Ya tienes suficiente. Calienta con calma y concéntrate en lo que viene.

Cafeína: Solo si la tomas habitualmente. El día del examen no es el día para probar si la cafeína te va bien. Puede disparar la ansiedad y hacerte ir al baño en el peor momento.

Preparación mental

La cabeza también entrena.

Llevas semanas preparándote para este momento. La semana previa no es de entrenar más. Es de llegar entero.

01 Los nervios son energía, no una señal de alarma

Lo que sientes como miedo antes del examen es exactamente lo mismo que la excitación. La diferencia está en cómo lo interpretas. Dite a ti mismo: 'Estoy activado, estoy listo.' No: 'Estoy nervioso, voy a hacerlo mal.'

02 Visualización específica cada noche

Cierra los ojos durante 8–10 minutos. Recorre mentalmente el circuito. Siente cómo te colocas en la salida, cómo reaccionas a la señal, cómo pasas cada obstáculo. Visualiza la ejecución, no el resultado. El cerebro no distingue entre visualización vívida y práctica real.

03 Corta el ruido exterior

No mires las marcas de otros opositores la semana previa. No entres en foros. No te compares. Tu preparación es la que es, y cambiarla ahora no es posible. Lo que sí puedes controlar es llegar descansado, bien alimentado y con la cabeza en su sitio.

04 El sueño es entrenamiento

Con 6 horas de sueño, tu rendimiento físico y cognitivo cae un 10–15%. Con 8 horas, llegas con el sistema nervioso central a pleno rendimiento. Los 3 días previos al examen: en cama antes de las 23h, sin pantallas 1 hora antes.

05 El último entrenamiento

No entrenes el día antes del examen. O haz 15 minutos de trote muy suave. El trabajo ya está hecho. Entrenar duro el día antes solo te deja cansado. Es un error que comete el 60% de los opositores.

Preparación mental

El día del examen.

- 01 El calentamiento es un ritual, no un trámite**
 10–12 minutos de trote suave, movilidad articular de tobillo, rodilla, cadera. 2–3 aceleraciones cortas al 80%. Siempre igual. El ritual reduce la ansiedad porque le dice al cerebro: 'esto ya lo hemos hecho antes, sé lo que viene.'
- 02 Mientras esperas: respira**
 En la espera, el corazón se acelera. La técnica más efectiva: inhala 4 segundos por la nariz, aguanta 2, exhala 6 por la boca. 5–6 respiraciones así y tu ritmo cardíaco baja. No es yoga, es fisiología.
- 03 Si la primera prueba fue mal, resetea antes de la segunda**
 El mayor error que cometen los opositores es llegar a la segunda prueba con la cabeza en la primera. La primera ya no existe. La segunda empieza de cero. Tienes 30 segundos entre pruebas para cerrar lo anterior y abrir lo siguiente. Úsalos.
- 04 Lo que no puedes controlar**
 El tiempo, el orden de actuación, el estado del terreno, los otros opositores. Olvida todo eso. Lo único que controlas es tu ejecución en ese momento. Cuando te vengan pensamientos de 'y si', devuelve la atención al presente: ¿qué tengo que hacer ahora mismo?
- 05 El resultado no define tu valía**
 Si sale bien, genial. Si no, vuelves a presentarte. La mayoría de opositores aprueban entre el segundo y el tercer intento. Cada presentación es información: sabes lo que falla, sabes lo que hay que mejorar. Eso tiene un valor enorme.

El trabajo ya está hecho. El examen es solo la demostración de lo que llevas meses construyendo.

TU DIARIO.

12 semanas de registro honesto

CÓMO USAR EL DIARIO

- 01** Una vez a la semana, haz un test real de las tres pruebas. No un entrenamiento. Un test con cronómetro.
- 02** Anota tu mejor marca de la semana. Sin trampa, sin rodeos.
- 03** Rellena los recuadros. Lo que fue bien, lo que falló, cómo te sentiste.
- 04** Define un objetivo concreto para la próxima semana. Algo medible y real.
- 05** No te saltes semanas. Si fue mala semana, escríbela igual. Eso también es parte del proceso.

"El día que te examines, todo lo que habrás hecho quedará registrado en estas páginas. Ese diario es la prueba de que lo intentaste."

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

SEMANA

10¹⁰
/12

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

DOMINADAS

repeticiones

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO



Método Modrego · Policía Nacional

MUJERES

Círculo de Agilidad · Suspensión en Barra · 1.000 Metros

Circuito de Agilidad

CÓMO SE EJECUTA

Salida de pie detrás de la línea de salida. A la señal del juez recorres el circuito pasando por encima y por debajo de los obstáculos, realizando los giros marcados, y llegas a la línea de meta. Se realizan dos intentos y se cuenta el mejor tiempo.

ERRORES QUE ELIMINAN O PENALIZAN

- Derribar cualquier obstáculo durante el recorrido.
- No completar el recorrido en el orden establecido.
- Salida anticipada antes de la señal del juez.
- No respetar el sentido de giro marcado por el tribunal.

El circuito no lo gana la más rápida. Lo gana la más limpia. La técnica en los cambios de dirección es la diferencia entre un 6 y un 9. Un derribo cuesta entre 1,5 y 2 segundos reales. Antes que la velocidad, trabaja la precisión.

Circuito de Agilidad — Mujeres

Puntuación 0–10. Un 0 en cualquier prueba = eliminación directa.

PUNT.	MARCA	ESTADO
0	+12,8 seg	ELIMINACIÓN
1	12,6–12,7 seg	
2	12,4–12,5 seg	
3	12,1–12,3 seg	
4	11,7–12,0 seg	
5	11,3–11,6 seg	MÍNIMO EXIGIDO
6	10,9–11,2 seg	
7	10,4–10,8 seg	
8	9,9–10,3 seg	
9	9,4–9,8 seg	
10	≤ 9,3 seg	PUNTUACIÓN MÁXIMA

¿Cuánto tardas ahora mismo? Cronométrate esta semana y márcalo aquí.

Lo que te frena sin que te des cuenta

Errores frecuentes.

01 Entrenar siempre a máxima velocidad

Si entrenas al 100% siempre, el cuerpo aprende a ir rápido y desordenado. Los derribos en examen vienen de esto. El 80% de los entrenamientos deben ser al 85% de intensidad máxima, con foco total en la limpieza de los cambios de dirección.

✓ **Alterna días de técnica (85%) con días de simulacro al 100%.**

02 No grabarte durante el entrenamiento

No sabes dónde pierdes tiempo si no te ves. Un video de 30 segundos revela que pierdes 0,8–1,2 segundos en cada giro porque frenas antes de cambiar de dirección en lugar de anticipar la trayectoria. Es el error más fácil de corregir y el que más segundos da.

✓ **Grábate con el móvil una vez a la semana. Analiza los giros.**

03 Ignorar el calentamiento de coordinación

El circuito exige que el sistema neuromuscular esté activado. Sin calentamiento específico, tus primeros 2–3 intentos del día son 0,5–1 segundo más lentos que tu verdadero nivel. Muchas opositoras creen que están empeorando cuando simplemente no han activado.

✓ **5 min de trote + movilidad articular + 2–3 aceleraciones cortas antes de cualquier simulacro.**

04 No practicar la salida con señal auditiva

La salida reactiva (respuesta a un estímulo auditivo) puede suponer 0,3–0,5 segundos frente a la salida anticipada. En el examen, el juez usa silbato o palmada. Si llevas meses saliendo a tu propio ritmo, el día del examen tardarás más en arrancar.

✓ **Practica salidas con señal externa: alguien da la señal sin que sepas cuándo.**

05 No reducir el volumen la semana previa

La semana del examen no es la semana para rendir más. Es la semana para llegar fresca. Entrena igual hasta el día antes y llegarás con el sistema nervioso central fatigado. La velocidad de reacción cae hasta un 8% con fatiga acumulada.

✓ **Semana previa: 1–2 simulacros al 100%. Resto al 40–50% de volumen habitual.**

Circuito de Agilidad — Plan de progresión

NIVEL 0-4 · POR ENCIMA DE 11,6 SEG · CONSTRUYENDO LA BASE TÉCNICA

- › 3x10 saltos laterales con cambio de dirección (45 grados) · descanso 60s
- › 4x20m carrera en zigzag entre conos separados 1,5m · descanso 45s
- › 3x5 cambios de dirección bruscos a señal visual · descanso 45s
- › 2x circuito simplificado sin obstáculos al 70% · descanso 90s
- › Escalera de agilidad: 3x8 patrones de coordinación lateral
- › Frecuencia: 3 sesiones por semana durante 4 semanas

NIVEL 5-7 · 10,4-11,6 SEG · VELOCIDAD Y PRECISIÓN

- › 5x circuito completo al 85-90% · descanso 2 min
- › 3x8 vallas bajas con sprint de 10m al final · descanso 60s
- › Aceleraciones: 6x20m desde parado con reacción auditiva · descanso 90s
- › Simulacros cronometrados: 3-4 intentos por sesión con análisis de video
- › Trabajo de giros: anticipar la trayectoria, no frenar antes del cambio

NIVEL 8-10 · MENOS DE 10,4 SEG · OPTIMIZANDO DÉCIMAS

- › Circuito completo al 100%: 5 repeticiones · descanso 3 min entre cada una
- › Salidas explosivas desde señal auditiva: 8-10 repeticiones
- › 0 derribos en los últimos 5 entrenamientos antes del examen
- › Semana previa: 2 simulacros al 100%, resto de recuperación activa

Suspensión en Barra

CÓMO SE EJECUTA

Agarre en prono (palmas hacia adelante), manos al ancho de hombros. Posición inicial con el mentón por encima de la barra, brazos flexionados. El cronómetro arranca al adoptar la posición y se detiene cuando el mentón baja por debajo de la barra. Objetivo: aguantar el máximo tiempo posible.

ERRORES QUE ELIMINAN O PENALIZAN

- El mentón baja por debajo de la barra: el cronómetro se detiene automáticamente.
- No adoptar correctamente la posición inicial con el mentón sobre la barra.
- Arqueo excesivo del cuerpo para compensar la fatiga.

La suspensión no es solo fuerza. Es 70% fuerza y 30% cabeza. Las últimas 20 segundos siempre se pueden aguantar más de lo que tu cabeza cree. En esos segundos finales, cierra los ojos, respira y cuenta. Tu cuerpo todavía puede. Es tu cabeza la que te dice que no.

Suspensión en Barra — Mujeres

Puntuación 0–10. Un 0 en cualquier prueba = eliminación directa.

PUNT.	MARCA	ESTADO
0	0–35 seg	ELIMINACIÓN
1	36–40 seg	
2	41–45 seg	
3	46–51 seg	
4	52–56 seg	
5	57–62 seg	MÍNIMO EXIGIDO
6	63–69 seg	
7	70–77 seg	
8	78–85 seg	
9	86–94 seg	
10	≥ 95 seg	PUNTUACIÓN MÁXIMA

¿Cuántos segundos aguantas ahora mismo? Cronométrate esta semana con alguien delante.

Lo que te frena sin que te des cuenta

Errores frecuentes.

01 Practicar solo con series largas sin trabajo de grip

La mano es el primer punto de fallo en la suspensión. Muchas opositoras tienen la fuerza de dorsal suficiente pero fallan por el agarre. Si no entrenas específicamente el grip (colgado con toalla, pronación/supinación, bola de agarre), la mano te fallará antes que el músculo.

✓ **Añade 3 series de colgado con toalla a tu rutina 3 veces por semana.**

02 No trabajar la resistencia mental

Puedes tener la fuerza para 75 segundos pero aguantar solo 55 porque la cabeza dice 'ya no puedo más'. La resistencia mental se entrena igual que la fuerza: con exposición progresiva al malestar. Pon una alarma en el entrenamiento a los 45 segundos y obligate a aguantar 15 más.

✓ **Una vez a la semana: aguanta 15 segundos más de lo que tu cabeza dice que puedes.**

03 Arquear el cuerpo para compensar

Cuando los flexores de codo se cansan, el instinto es arquear la espalda y usar el abdomen para mantener el mentón arriba. El tribunal puede penalizarlo como postura incorrecta. Además, te cansa más rápido porque involucras músculos no específicos.

✓ **Entrena siempre con el cuerpo alineado. Si arqueas, para y descansa antes de repetir.**

04 No preparar el ritual de colocación en la barra

Los primeros 3–5 segundos donde te colocas y el cronómetro arranca condicionan todo lo que viene. Si no tienes un ritual fijo (cómo subes, cómo pones las manos, cómo activas la escápula antes de que empiece), cada intento empieza de manera diferente.

✓ **Practica el ritual de colocación exactamente igual en cada entrenamiento.**

05 Entrenar las manos en mal estado

Las ampollas en las manos en los días previos al examen son un problema serio. El agarre es peor y el dolor puede hacerte soltar antes. Si tu entrenamiento genera ampollas, es porque el grip es incorrecto o el volumen es excesivo.

✓ **Cuida tus manos: no expongas la piel nueva al metal en los 4 días previos al examen.**

Suspensión en Barra — Plan de progresión

NIVEL 0–35 SEG · CONSTRUYENDO LA FUERZA DE BASE

- › Colgado pasivo de barra: 4x máximo tiempo posible · descanso 2 min · cada día
- › Jalón al pecho en polea: 4x10 repeticiones · descanso 90s · activa el dorsal
- › Remo en barra baja (cuerpo inclinado 45°): 4x10 · descanso 60s
- › Retracción y depresión de escápulas en barra: 3x15 · activa el manguito rotador
- › Colgado con toalla: 3x15 seg para trabajar el grip específico
- › Avanza al siguiente nivel cuando aguantes 35 seg seguidos y con postura correcta

NIVEL 36–62 SEG · RESISTENCIA ESPECÍFICA

- › Series de aguante: 5x máximo tiempo · descanso 90s entre cada serie
- › Colgado con una sola mano alternando: 3x10 seg cada lado · fortalece el grip
- › Jalón al pecho pesado: 4x6 repeticiones · aumentar carga progresivamente
- › Trabajo mental: pon una alarma a los 45 seg y oblígate a aguantar 15 más
- › Frecuencia: 4–5 días por semana variando el tipo de estímulo

NIVEL 63–95 SEG · OPTIMIZACIÓN Y CABEZA

- › Series al fallo: 3x máximo · descanso 4 min completo entre series
- › Técnica de respiración: inhala lento, exhala controlado, nunca jadees
- › Colgado con toalla gruesa: 3x20 seg para máxima resistencia de grip
- › Practica el ritual de colocación: siempre igual, siempre con calma

Los últimos 10 segundos siempre se pueden aguantar más de lo que crees. Cierra los ojos, respira y cuenta. La cabeza es el músculo que más importa en esta prueba.

Carrera 1.000 Metros

CÓMO SE EJECUTA

Carrera de 1.000 metros al máximo esfuerzo. Salida de pie a la señal del juez. Un solo intento. El tiempo se mide desde la señal hasta cruzar la línea de llegada. Calienta mínimo 10 minutos: trote suave + movilidad articular.

ERRORES QUE ELIMINAN O PENALIZAN

- Salir demasiado rápido los primeros 200m y colapsar en los últimos 400.
- No calentar correctamente y llegar fría a la salida.
- Hidratación mal gestionada — ni exceso ni déficit.
- Rendirse mentalmente en los últimos 200 metros cuando el cuerpo pide parar.

El 1000m no perdona la falta de base aeróbica. Pero tampoco perdona la falta de trabajo de velocidad. No basta con correr muchos kilómetros suaves. Necesitas acostumbrar al cuerpo a sufrir en el ritmo del examen antes de llegar al examen.

1.000 Metros — Mujeres

Puntuación 0–10. Un 0 en cualquier prueba = eliminación directa.

PUNT.	MARCA	ESTADO
0	$\geq 4:46$	ELIMINACIÓN
1	4:37–4:45	
2	4:28–4:36	
3	4:19–4:27	
4	4:10–4:18	
5	4:01–4:09	MÍNIMO EXIGIDO
6	3:52–4:00	
7	3:43–3:51	
8	3:34–3:42	
9	3:25–3:33	
10	$\leq 3:24$	PUNTUACIÓN MÁXIMA

¿Cuánto tardas ahora? Cronométrate esta semana. El resultado puede sorprenderte.

Lo que te frena sin que te des cuenta

Errores frecuentes.

01 La salida suicida

Cuando te rodean 30 personas y el juez da la salida, el instinto te dice 'corre'. El 80% sale a un ritmo insostenible. El resultado: colapso total entre el km 0,6 y el 0,8, y perder 20–30 segundos en el último tramo cuando el campo de opositoras ya ha abierto un hueco.

✓ **Marca un ritmo de salida que puedas mantener. Los primeros 200m deben sentirse FÁCILES.**

02 Entrenar solo con rodajes largos y suaves

Si llevas meses corriendo 30–40 minutos a ritmo cómodo, tu base aeróbica mejora pero tu velocidad en el 1000m no. El 1000m requiere trabajar al 85–95% de FCmax. Sin intervalos y series cortas en el plan, no mejoras el tiempo aunque acumules muchos kilómetros.

✓ **Añade 1–2 días de intervalos por semana: 6–8x200m o 4–5x400m al ritmo objetivo.**

03 No hacer tapering la semana previa

Entrenar igual hasta el día antes y llegar cansada. El glucógeno no está al 100%, las piernas están pesadas. Una reducción del 50% de volumen los últimos 7 días, manteniendo 1–2 sesiones de calidad, puede darte 8–12 segundos extra el día del examen.

✓ **Semana previa: 2 sesiones de calidad, resto de descanso activo o trote muy suave.**

04 No calentar correctamente

Llegar fría al 1000m supone perder 10–15 segundos en los primeros 400 metros. Muchas opositoras calientan 2–3 minutos caminando. No es suficiente para activar el sistema cardiovascular y muscular.

✓ **10–12 min de trote suave + movilidad articular + 2–3 aceleraciones de 50m al 85%.**

05 Beber demasiado justo antes de correr

Líquido en el estómago durante una carrera de alta intensidad genera náuseas o sensación de pesadez. El 1000m dura menos de 5 minutos. No necesitas hidratación durante la carrera. Bebe 500ml de agua entre 90 y 120 minutos antes y no más.

✓ **Hidratación: 500 ml entre 90 y 120 min antes. En la última hora, solo sorbos si tienes la boca seca.**

Carrera 1.000 Metros — Plan de progresión

NIVEL 0-4 · 4:10 O MÁS · CONSTRUYENDO LA BASE AERÓBICA

- › Rodajes continuos: 3x15–20 min al 65–70% de esfuerzo · 3 veces/semana
- › Intervalos: 8x200m con 90s de descanso al ritmo de 2:00/400m
- › Fartlek: 20 min alternando 1 min fuerte + 2 min suave
- › No hay atajos: la base aeróbica se construye con semanas, no con días
- › Objetivo a 4 semanas: bajar 8–12 seg por semana hasta llegar a 4:10

NIVEL 5-7 · 3:43–4:09 · TRABAJO ESPECÍFICO DE RITMO

- › Series de 400m: 6x400m al ritmo objetivo · descanso 2 min entre cada una
- › Series de 1000m al 90%: 3 repeticiones · descanso 4 min entre cada una
- › Umbral anaeróbico: 2x15 min al 82–87% FCmax sin pausa
- › Rodaje largo suave: 35–45 min semanales para mantener la base aeróbica
- › Aprende a gestionar el ritmo: los últimos 200m deben ser los más rápidos

NIVEL 8-10 · MENOS DE 3:43 · VELOCIDAD Y PERFECCIÓN

- › Series cortas al máximo: 10x150m · descanso 2 min completo
- › Pacing: 2x500m — el segundo igual o más rápido que el primero
- › Tapering: últimos 7 días reduce volumen al 50%, mantén 1–2 sesiones de calidad
- › El día antes: 15 min de trote suave y movilidad articular. Solo eso.

Nutrición estratégica

La semana antes.

COME ESTO (DÍAS -7 A -1)

- Arroz, pasta, patata — carbohidratos de carga
- Pollo, pavo o merluza — proteína magra
- Aceite de oliva en cantidad moderada
- Fruta: plátano, naranja, manzana
- Pan blanco o tostadas (mejor que integral)
- Agua: mínimo 2,5 litros al día

EVITA ESTO (DÍAS -3 A -1)

- Brócoli, col, coliflor — fibra que fermenta
- Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias)
- Lácteos en exceso — digestión lenta
- Alcohol — deshidratación + mal sueño
- Frituras y salsas pesadas
- Alimentos nuevos que no conoces

Aviso importante: No experimentes con nada nuevo la semana previa. Ni suplementos, ni bebidas deportivas que no hayas probado. Tu digestión tiene que ser predecible el día del examen.

La carga de carbohidratos no es comer como si fuera tu última cena. Es comer igual que siempre, pero eliminando lo que puede fallarte.

El día del examen

El protocolo.

Noche anterior

Cena ligera y conocida: pasta con tomate o arroz con pollo. Nada pesado. En cama antes de las 23h. El sueño es el mejor suplemento que existe.

2–3h antes

Desayuno de competición: tostadas con miel o mermelada + plátano + zumo de naranja natural. Sin lácteos, sin huevos fritos, sin embutido.

60–90 min antes

Deja de comer. Los nervios ralentizan la digestión hasta un 40%. Si comes muy cerca del examen y estás nervioso, puedes tener el estómago cerrado.

30 min antes

Un plátano maduro o 3–4 dátiles si tienes hambre. Nada más. Y de beber, solo un sorbo de agua si tienes la boca seca.

15 min antes

No bebas más agua. Ya tienes suficiente. Calienta con calma y concéntrate en lo que viene.

Cafeína: Solo si la tomas habitualmente. El día del examen no es el día para probar si la cafeína te va bien. Puede disparar la ansiedad y hacerte ir al baño en el peor momento.

Preparación mental

La cabeza también entrena.

Llevas semanas preparándote para este momento. La semana previa no es de entrenar más. Es de llegar entero.

01 Los nervios son energía, no una señal de alarma

Lo que sientes como miedo antes del examen es exactamente lo mismo que la excitación. La diferencia está en cómo lo interpretas. Dite a ti mismo: 'Estoy activado, estoy listo.' No: 'Estoy nervioso, voy a hacerlo mal.'

02 Visualización específica cada noche

Cierra los ojos durante 8–10 minutos. Recorre mentalmente el circuito. Siente cómo te colocas en la salida, cómo reaccionas a la señal, cómo pasas cada obstáculo. Visualiza la ejecución, no el resultado. El cerebro no distingue entre visualización vívida y práctica real.

03 Corta el ruido exterior

No mires las marcas de otros opositores la semana previa. No entres en foros. No te compares. Tu preparación es la que es, y cambiarla ahora no es posible. Lo que sí puedes controlar es llegar descansado, bien alimentado y con la cabeza en su sitio.

04 El sueño es entrenamiento

Con 6 horas de sueño, tu rendimiento físico y cognitivo cae un 10–15%. Con 8 horas, llegas con el sistema nervioso central a pleno rendimiento. Los 3 días previos al examen: en cama antes de las 23h, sin pantallas 1 hora antes.

05 El último entrenamiento

No entrenes el día antes del examen. O haz 15 minutos de trote muy suave. El trabajo ya está hecho. Entrenar duro el día antes solo te deja cansado. Es un error que comete el 60% de los opositores.

Preparación mental

El día del examen.

- 01 El calentamiento es un ritual, no un trámite**
 10–12 minutos de trote suave, movilidad articular de tobillo, rodilla, cadera. 2–3 aceleraciones cortas al 80%. Siempre igual. El ritual reduce la ansiedad porque le dice al cerebro: 'esto ya lo hemos hecho antes, sé lo que viene.'
- 02 Mientras esperas: respira**
 En la espera, el corazón se acelera. La técnica más efectiva: inhala 4 segundos por la nariz, aguanta 2, exhala 6 por la boca. 5–6 respiraciones así y tu ritmo cardíaco baja. No es yoga, es fisiología.
- 03 Si la primera prueba fue mal, resetea antes de la segunda**
 El mayor error que cometen los opositores es llegar a la segunda prueba con la cabeza en la primera. La primera ya no existe. La segunda empieza de cero. Tienes 30 segundos entre pruebas para cerrar lo anterior y abrir lo siguiente. Úsalos.
- 04 Lo que no puedes controlar**
 El tiempo, el orden de actuación, el estado del terreno, los otros opositores. Olvida todo eso. Lo único que controlas es tu ejecución en ese momento. Cuando te vengan pensamientos de 'y si', devuelve la atención al presente: ¿qué tengo que hacer ahora mismo?
- 05 El resultado no define tu valía**
 Si sale bien, genial. Si no, vuelves a presentarte. La mayoría de opositores aprueban entre el segundo y el tercer intento. Cada presentación es información: sabes lo que falla, sabes lo que hay que mejorar. Eso tiene un valor enorme.

El trabajo ya está hecho. El examen es solo la demostración de lo que llevas meses construyendo.

TU DIARIO.

12 semanas de registro honesto

CÓMO USAR EL DIARIO

- 01 Una vez a la semana, haz un test real de las tres pruebas. No un entrenamiento. Un test con cronómetro.
- 02 Anota tu mejor marca de la semana. Sin trampa, sin rodeos.
- 03 Rellena los recuadros. Lo que fue bien, lo que falló, cómo te sentiste.
- 04 Define un objetivo concreto para la próxima semana. Algo medible y real.
- 05 No te saltes semanas. Si fue mala semana, escríbela igual. Eso también es parte del proceso.

"El día que te examines, todo lo que habrás hecho quedará registrado en estas páginas. Ese diario es la prueba de que lo intentaste."

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO

CIRCUITO

segundos

Puntuación __ / 10

SUSPENSIÓN EN BARRA

segundos

Puntuación __ / 10

1.000 METROS

min:seg

Puntuación __ / 10

MEDIA TOTAL

puntos sobre 10

Media: __ / 10

CÓMO ME SENTÍ ESTA SEMANA

LO QUE FUE BIEN

LO QUE TENGO QUE MEJORAR

OBJETIVO SEMANA SIGUIENTE

NOTAS DEL ENTRENAMIENTO



El trabajo ya está hecho.
Ahora solo queda ir a por
ello.

El día que te examines, todo lo que habrás hecho quedará registrado
en ese diario.

Ese diario es la prueba de que lo intentaste.

El resultado del examen es la consecuencia de eso.



@metodomodrego

¿Quieres prepararte con apoyo personalizado? Encuéntrame en Instagram.

SUPERERA