



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

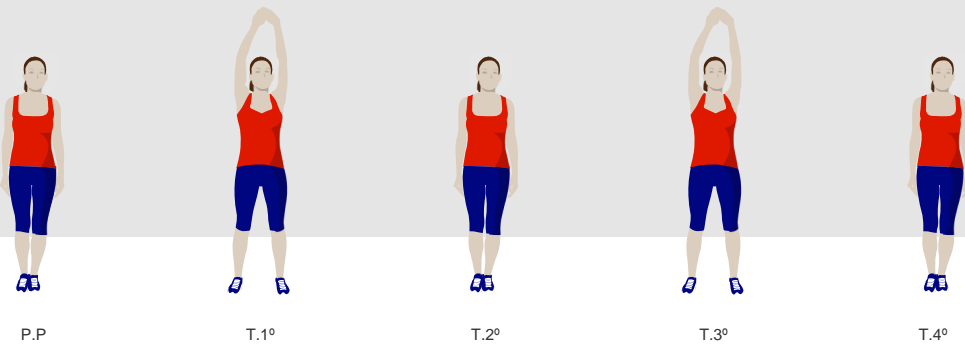
Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1
Brazos arriba y abajo



Ejercicio N°2
Flexiones laterales



Ejercicio N°3
Flexiones de tronco abajo





Ejercicio N°4

Flexiones brazos arrodillado



Ejercicio N°5

Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6

Lanzamiento alternativo pierna atrás



Ejercicio N°7

Rema rema





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

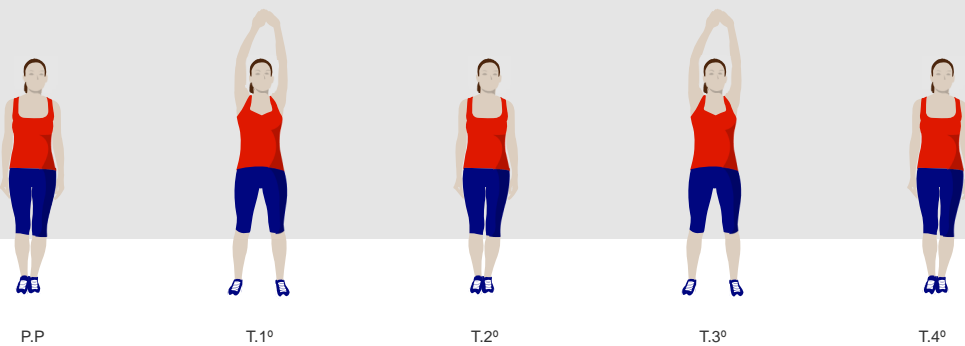
Ejercicio N°8 Carrera estacionaria



Formación corporal

15 minutos

Ejercicio N°1 Brazos arriba y abajo



Ejercicio N°2 Flexiones laterales





Ejercicio N°3
Flexiones tronco abajo



Ejercicio N°4
Flexiones brazos arrodillado



Ejercicio N°5
Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6
Lanzamiento alternativo pierna atrás





Ejercicio N°7 Rema rema



Ejercicio N°8 Carrera estacionaria



Coordinación funcional

15 minutos

Carrera fraccionada

- Marcha normal: 2 minutos.
- Carrera continua: 11 minutos (6min./km.).
- Marcha normal: 2 minutos.





Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A Básico **S.2**

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia y técnica de carrera

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de marcha normal (de 60 a 70 pasos/minuto) realizar ejercicios de movilidad articular
Se continúa con carrera muy suave
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

15 minutos de marcha rápida (135 pasos/min.)
20 minutos de carrera continua (6 min./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1
Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Dos cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
- Tres aceleraciones de 50 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'30"





PLAN DE ENTRENAMIENTO

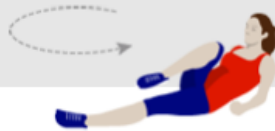
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.3



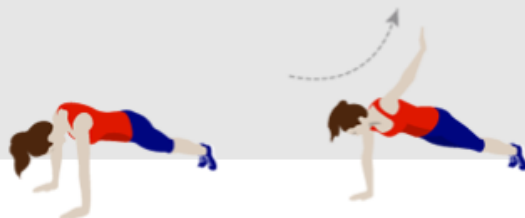


PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.3**



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie.
15 minutos

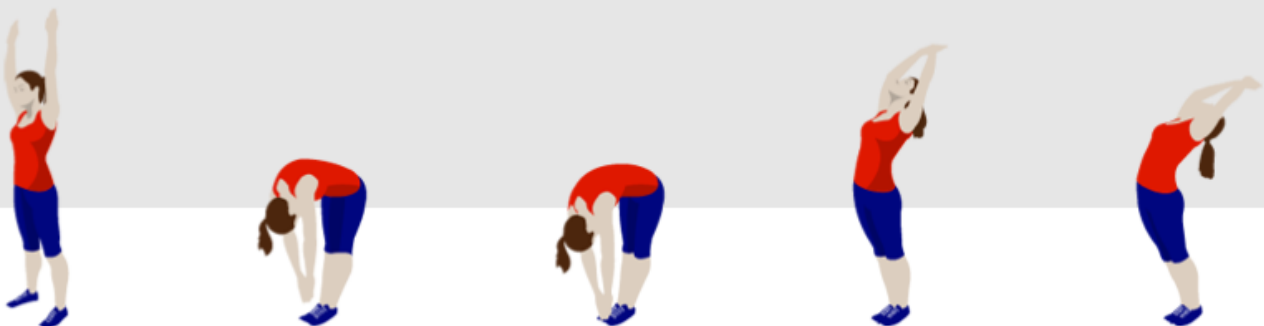
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4
Extensiones de brazos



Ejercicio N°5
Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6
Torsiones de tronco



Ejercicio N°7
Eleva el pecho





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Formación corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'30"

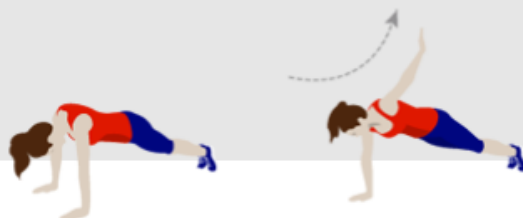




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





Formación corporal

15 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua suave y campo a través de realizar:

- Dos progresiones de 200 metros
- Tres aceleraciones de 50 metros



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.5

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia y técnica de carrera

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de marcha normal (de 60 a 70 pasos/minuto) realizar ejercicios de movilidad articular
Se continua con carrera muy suave
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

15 minutos de marcha rápida (135 pasos/min.)
20 minutos de carrera continua (6 min./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.5**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicio N^o1

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

Ejercicio N°1
Salto arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2
Torsión y flexión



Ejercicio N°3
Flexión y extensión de tronco y piernas





Ejercicio N°4
Cuenta ocho



Ejercicio N°5
Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6
Cuchillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7
Elegar piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'30"





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A Básico **S.6**



Coordinación funcional

15 minutos

Sobre la base de carrera continua suave (6 min./km.) realizar:

- Cuatro aceleraciones de 50 metros (85% de esfuerzo)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico S.6

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A Básico **S.7**

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia y técnica de carrera

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

15 minutos de marcha rápida (135 pasos/min.)
30 minutos de carrera continua (6 min./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico S.7

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza, resistencia y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4
Extensiones de brazos



Ejercicio N°5
Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6
Torsiones de tronco



Ejercicio N°7
Eleva el pecho





Ejercicio N^o8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:
- Tres cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'30"





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.8





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.8**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A Básico **S.9**

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

10 minutos de carrera continua (5 min./km.)
25 de campo a través (5 min. 30seg./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.9**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.10

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
10 minutos

Ejercicio N°1
Tres botes y salto



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





Ejercicio N^o8
Carrera estacionaria



Parte principal

35 minutos

Destreza básicas en suelo:

- Voltereta adelante agrupado
- Voltereta atrás agrupado
- Equilibrio de manos con apoyo de cabeza



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.11

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1
Salto arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2
Torsión y flexión



Ejercicio N°3
Flexión y extensión de tronco y piernas





Ejercicio N°4
Cuenta ocho



Ejercicio N°5
Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6
Cuchillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7
Eleva piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Tres cambios de ritmo: progresiones de 40, 60 y 80 metros
- Cuatro aceleraciones de 30 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'30"

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.11





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.11

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.12

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia y técnica de carrera

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

5 minutos de carrera continua (5 min./km.)
30 minutos de Fartlek: dos progresiones de 400 metros y tres aceleraciones de 60 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.12

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad



Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
10 minutos

Ejercicio N°1
Tres botes y salto



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





Ejercicio N°4
Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5
Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6
Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7
Circunducciones de piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Parte principal

Destrezas básicas en el suelo

35 minutos

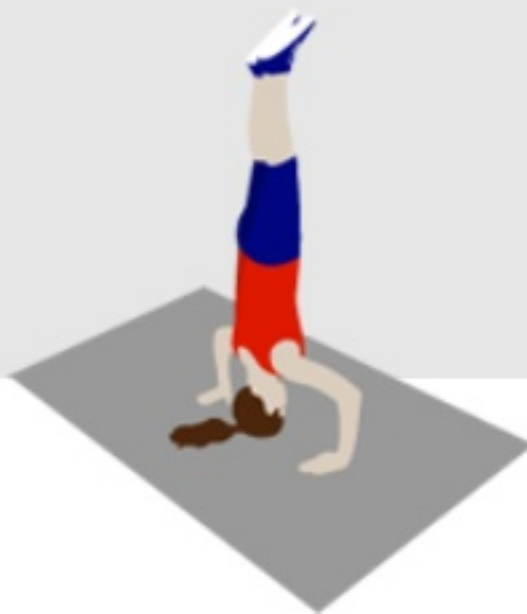
Saltos





Agilidad y equilibrio





Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.14

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1
Brazos arriba y abajo



Ejercicio N°2
Flexiones laterales



Ejercicio N°3
Flexiones tronco abajo





Ejercicio N°4 Flexiones brazos arrodillado



Ejercicio N°5 Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6 Lanzamiento alternativo pierna atrás



Ejercicio N°7 Rema rema





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:
- Tres cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 50 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Número de vueltas: 2

15 minutos





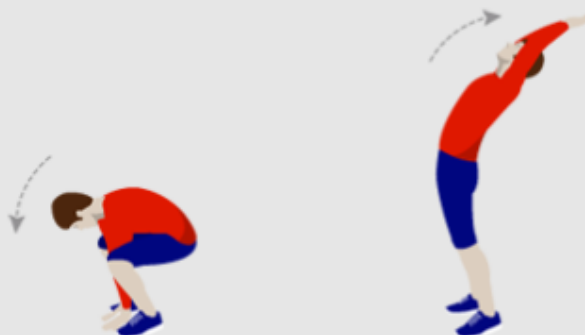
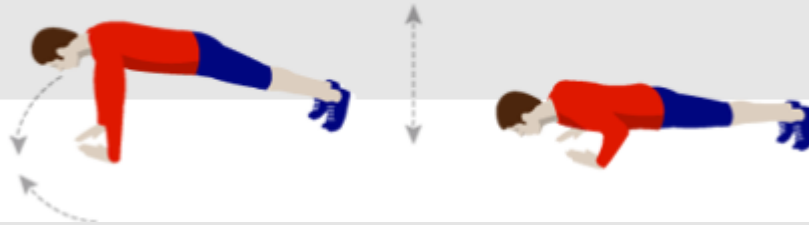
PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.14





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.14



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.15**

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

5 minutos de carrera continua (5 min./km.)
30 minutos de campo a través (5 min. 30 seg./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.15**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicio N°1

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

