



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.11

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

8 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

Ejercicio N°1

Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2

Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3

Flexión en diagonal





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.11

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 piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.11

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"

Número de vueltas: 2

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Cuatro aceleraciones de 50 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

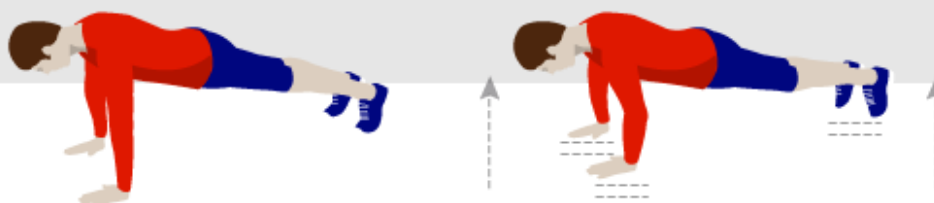
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.11





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.11

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

