



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.13

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

8 Repeticiones por ejercicio
10 minutos

Ejercicio N°1

Brazos arriba y abajo



Ejercicio N°2

Flexiones laterales



Ejercicio N°3

Flexiones de tronco abajo





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.13

Ejercicio N°4

Flexiones de brazos arrodillado



Ejercicio N°5

Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6

Lanzamiento alternativo de piernas atrás



Ejercicio N°7

Rema rema





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.13

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Parte principal

35 minutos

Destrezas básicas en el suelo







PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.13





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.13

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

