



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.14

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

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



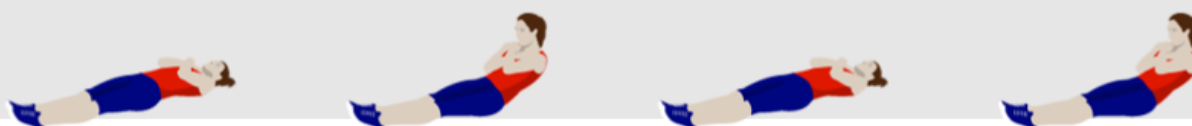
Ejercicio N°6

Torsiones de tronco



Ejercicio N°7

Elevar el pecho





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.14

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro 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
Número de vueltas: 2'

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

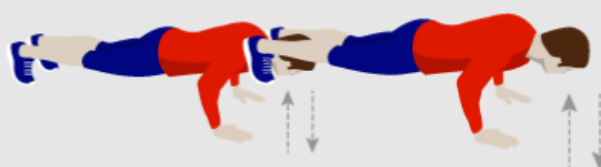
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.14





PLAN DE ENTRENAMIENTO

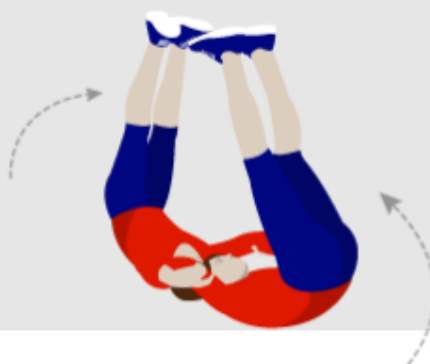
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.14



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

