



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **S.3**

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 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.3

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





Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Dos cambios de ritmo: dos progresiones de 50 metros
- Tres aceleraciones de 20 metros

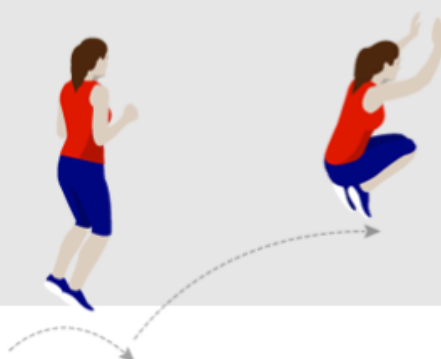


Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.3





PLAN DE ENTRENAMIENTO

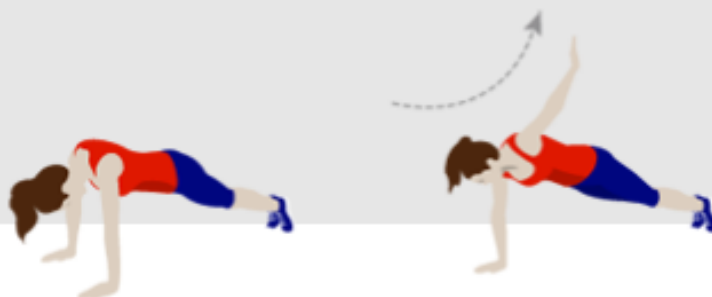
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.3



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

