



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tu carrera empieza aquí



Nivel B  
Intermedio

S.4

Duración de los ejercicios  
50 minutos

Objetivo general  
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos  
Desarrollo de Fuerza y resistencia

## Calentamiento y flexibilidad

8 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 Eleva piernas





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tu carrera empieza aquí

**B** Nivel B Intermedio **S.4**

Ejercicio N°8  
Carrera estacionaria



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.4



## Coordinación funcional

15 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua suave realizar:

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





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B  
Intermedio

S.4

### Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

