

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 Salto arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2 Torsión y flexión



Ejercicio N°3 Flexión y extensión de tronco y piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.8

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

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.8

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Tres cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 50 metros



Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 3
Pausa entre series: 2'

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.8





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.8

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

