

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

10 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
Eleva el pecho





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.10

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Trabajo de fuerza

Destreza básica en el suelo

35 minutos

Saltos





Agilidad y equilibrio





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.10



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

