



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 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 C
Avanzado

S.11

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 C
Avanzado

S.11

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Calentamiento y flexibilidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 50 metros (dos) y 150 metros (dos)
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Número de vueltas: 2

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

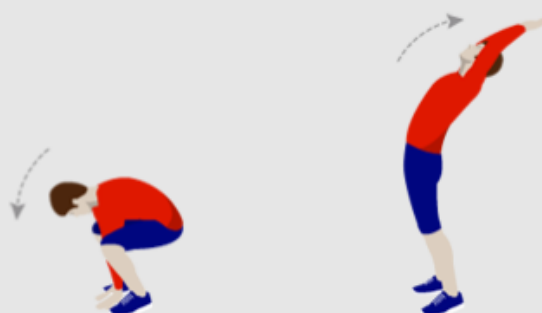
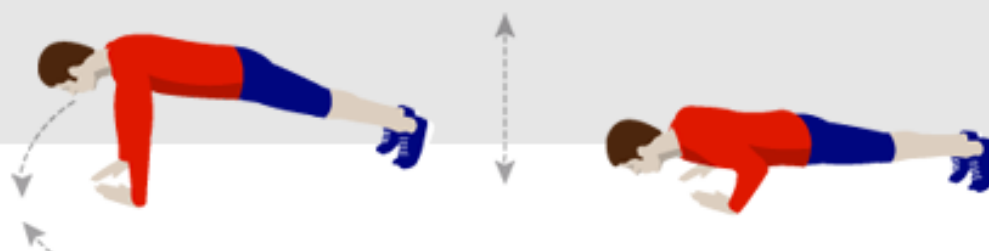
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

