



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.13

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

10 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

Elevar el pecho





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.13

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Calentamiento y flexibilidad

Destrezas básicas en el suelo

35 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

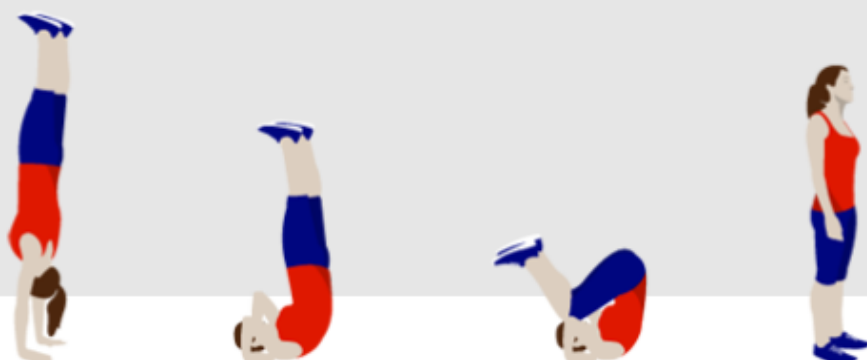
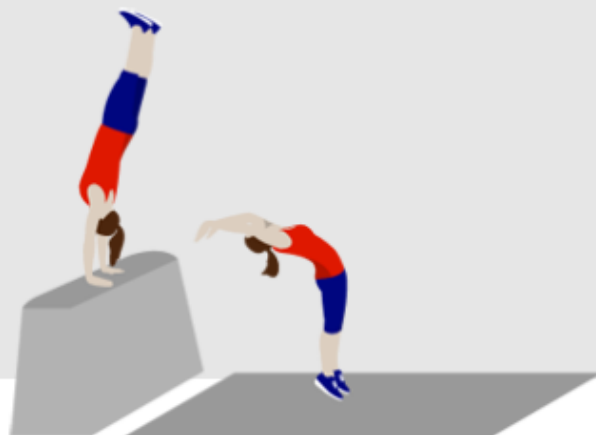
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11





PLAN DE ENTRENAMIENTO

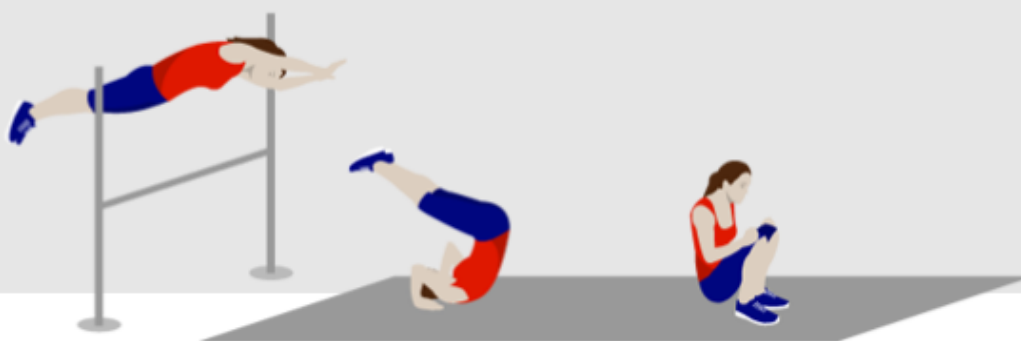
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11





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

