



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C  
Avanzado

S.3

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

Brazos en cruz y arriba



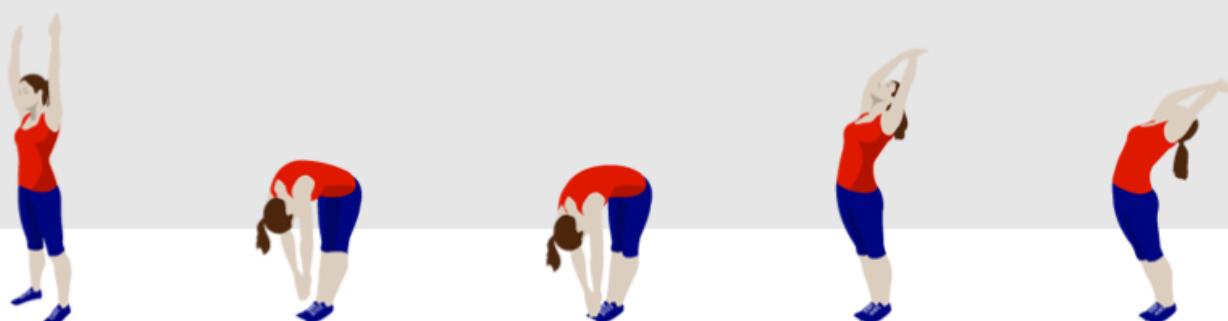
#### Ejercicio N°2

Lanzamiento alternativo de piernas lateral



#### Ejercicio N°3

Flexiones abajo y atrás





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C  
Avanzado

S.3

### 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.3

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



## Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Dos cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Tres aceleraciones de 25 metros



## Trabajo de fuerza

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 C  
Avanzado

S.3





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

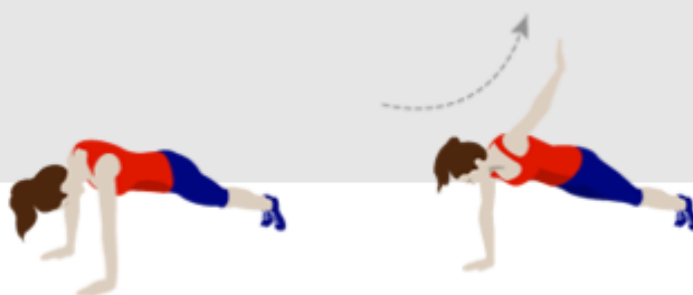
## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C  
Avanzado

S.3



### Vuelta a la calma

#### Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

