

Duración de los ejercicios	Objetivo general	Objetivos específicos
50 minutos	Acondicionamiento físico general	Desarrollo de fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

Ejercicio N°1

Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2

Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3

Flexión en diagonal





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.4

Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión del tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.4

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



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 C
Avanzado

S.4



Coordinación funcional

15 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua suave realizar:

- Dos progresiones de 200 metros
- Tres aceleraciones de 50 metros



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

