



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.6

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de fuerza y resistencia

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

Elevar el pecho





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.6

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Formación Corporal

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.6





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.6

Coordinación funcional

15 minutos

Sobre la base de carrera continua (5 min./km.) realizar:

- Cuatro aceleraciones de 50 metros (85% de esfuerzo)



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

