



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.1

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1

Brazos arriba y abajo



P.P



T.1°



T.2°



T.3°



T.4°

Ejercicio N°2

Flexiones laterales



Ejercicio N°3

Flexiones de tronco abajo





Ejercicio N°4

Flexiones brazos arrodillado



Ejercicio N°5

Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6

Lanzamiento alternativo pierna atrás



Ejercicio N°7

Rema rema





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.1

Ejercicio N°8 Carrera estacionaria



Formación corporal

15 minutos

Ejercicio N°1 Brazos arriba y abajo



P.P



T.1°



T.2°



T.3°



T.4°

Ejercicio N°2 Flexiones laterales





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.1

Ejercicio N°3

Flexiones tronco abajo



Ejercicio N°4

Flexiones brazos arrodillado



Ejercicio N°5

Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6

Lanzamiento alternativo pierna atrás





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.1

Ejercicio N°7 Rema rema



Ejercicio N°8 Carrera estacionaria



Coordinación funcional

15 minutos

Carrera fraccionada

- Marcha normal: 2 minutos.
- Carrera continua: 11 minutos (6min./km.).
- Marcha normal: 2 minutos.





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.1

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

