



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.10

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
10 minutos

Ejercicio N°1 Tres botes y salto



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 A
Básico

S.10

Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.10

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Parte principal

35 minutos

Destreza básicas en suelo:

- Voltereta adelante agrupado
- Voltereta atrás agrupado
- Equilibrio de manos con apoyo de cabeza



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

