



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.11

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

6 Repeticiones por ejercicio en cada serie
15 minutos

Ejercicio N°1

Salto arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2

Torsión y flexión



Ejercicio N°3

Flexión y extensión de tronco y piernas





Ejercicio N°4 Cuenta ocho



Ejercicio N°5 Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6 Cuchillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7 Eleva piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.11

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Tres cambios de ritmo: progresiones de 40, 60 y 80 metros
- Cuatro aceleraciones de 30 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'30"

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.11



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

