



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.14

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

Brazos arriba y abajo



Ejercicio N°2

Flexiones laterales



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



Ejercicio N°7
Rema rema





Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Tres cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 50 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Número de vueltas: 2

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

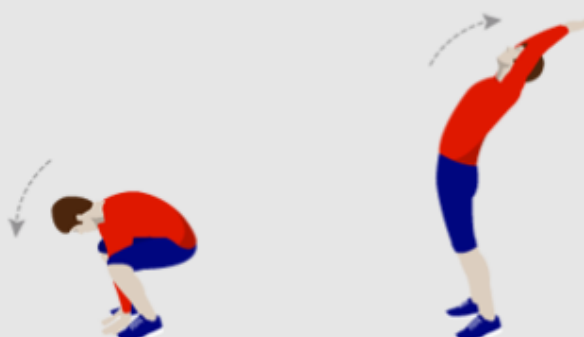
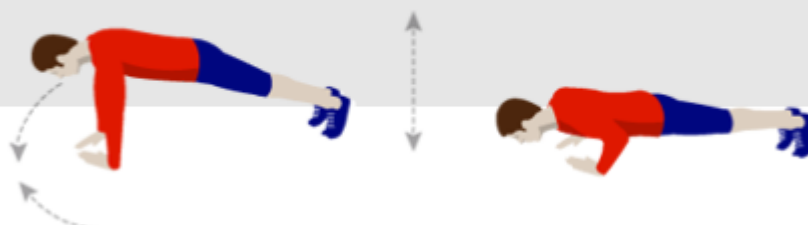
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.14





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico

S.14



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

