



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.4

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 en cruz y arriba



Ejercicio N°2

Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3

Flexiones abajo y atrás





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.4

Ejercicio N°4

Extensiones de brazos



Ejercicio N°5

Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6

Torsiones de tronco



Ejercicio N°7

Elevar el pecho





Ejercicio Nº8

Carrera estacionaria



Formación corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

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



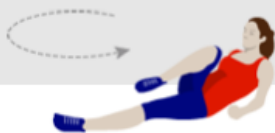


PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.4**





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.4



Formación corporal

15 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua suave y campo a través de realizar:

- Dos progresiones de 200 metros
- Tres aceleraciones de 50 metros



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación

