



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.6

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
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





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.6

Ejercicio N°4 Cuenta ocho



Ejercicio N°5 Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6 Cuchillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7 Elevar piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.6

Ejercicio N°8

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



Nivel A
Básico

S.6



Coordinación funcional

15 minutos

Sobre la base de carrera continua suave (6 min./km.) realizar:

- Cuatro aceleraciones de 50 metros (85% de esfuerzo)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.6

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación

