



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.8

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza, resistencia y velocidad

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.8

Ejercicio N°4

Extensiones de brazos



Ejercicio N°5

Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6

Torsiones de tronco



Ejercicio N°7

Elevar el pecho





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.8

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Tres cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

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.8





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.8

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramiento y relajación

