



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.7

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

8 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

Ejercicio N°1

Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2

Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3

Flexión en diagonal





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.7

Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **S.7**

Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"

Número de vueltas: 2

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

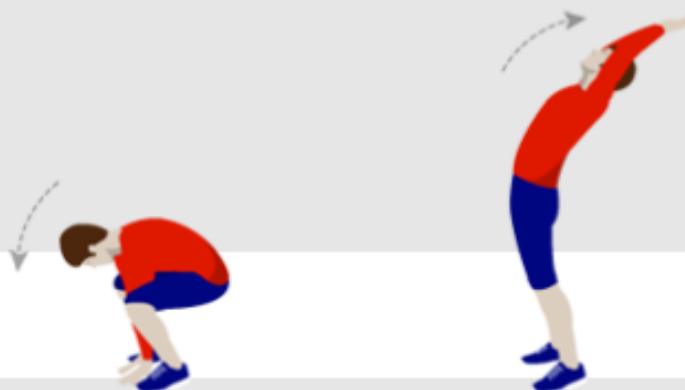
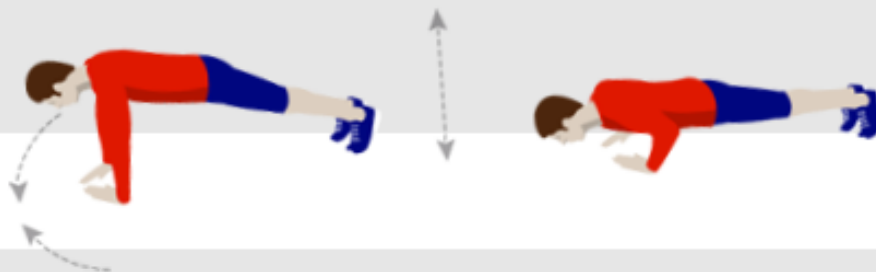
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.7





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.7

Coordinación funcional

15 minutos

Sobre la base de carrera continua suave (5 min. 30 seg./km.) realizar:

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



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

