



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.1

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de Fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio en cada tabla
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 C
Avanzado

S.1

Ejercicio N°4 Cuenta ocho



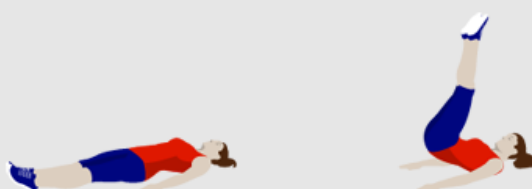
Ejercicio N°5 Sentadilla y extensión



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 C
Avanzado

S.1

Ejercicio N°8

Carrera estacionaria



Formación corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

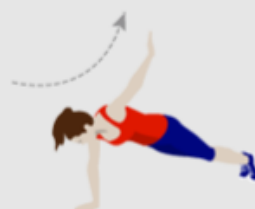
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.1





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.1



Coordinación funcional

15 minutos

Carrera continua: 15 minutos (5 min./km)



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad.

