



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A Básico **S.9**

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

10 minutos de carrera continua (5 min./km.)
25 de campo a través (5 min. 30seg./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.9**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

