



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.12

Duración de los ejercicios

50 minutos

Objetivo general

Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos

Desarrollo de resistencia y técnica de carrera

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

Sobre la base de marcha normal (de 125 a 135 pasos/minuto) realizar ejercicios de movilidad articular
Se continúa con carrera muy suave
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua realizar:
Tres progresiones de 250 metros
Cuatro aceleraciones de 50 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.12

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicio N°1

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

