



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C Avanzado **S.15**

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia

Calentamiento y flexibilidad

10 minutos

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



Parte principal

35 minutos

5 minutos de carrera continua (4 min./km.)
30 minutos de cross (4 min. 30 seg./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

