



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

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



Parte principal

35 minutos

5 minutos de marcha rápida (más de 135 pasos/min.)
30 minutos de carrera continua (5 min./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C
Avanzado **S.7**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

