



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

**C** Nivel C Avanzado **S.9**

**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 realizar ejercicios de movilidad articular

Se continúa con carrera muy suave

Estiramientos



### Parte principal

35 minutos

10 minutos de carrera continua (4 min./km.)

25 de cross (4 min. 30 seg./km.)





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

**C** Nivel C  
Avanzado **S.9**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

