



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.5

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 60 a 70 pasos/minuto) realizar ejercicios de movilidad articular
Se continua con carrera muy suave
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

15 minutos de marcha rápida (135 pasos/min.)
20 minutos de carrera continua (6 min./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.5**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicio N^o1

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

