



# 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

### 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

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





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

**B** Nivel B Intermedio **S.9**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

