



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 Fuerza y resistencia

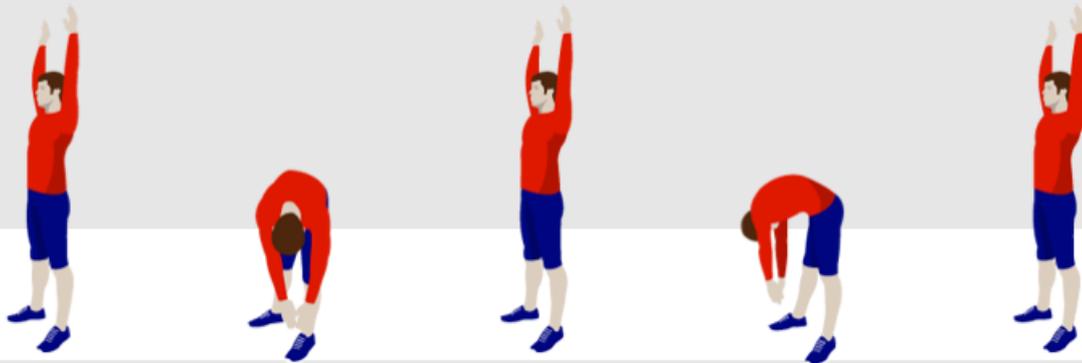
Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio en cada tabla
15 minutos

Ejercicio N°1
Salto arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2
Torsión y flexión



Ejercicio N°3
Flexión y extensión de tronco y piernas





Ejercicio N°4
Cuenta ocho



Ejercicio N°5
Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6
Cuchillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7
Eleva piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Ejercicio N°8
Carrera estacionaria

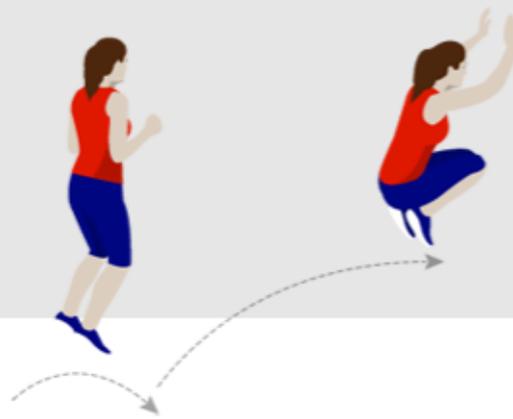


Formación corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'

15 minutos

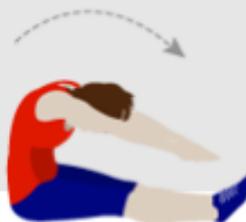
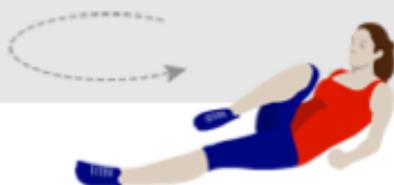




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C Avanzado **S.1**



Coordinación funcional

15 minutos

Carrera continua: 15 minutos (5 min./km)



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad.





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C Avanzado **S.2**

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

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

C Nivel C
Avanzado **S.2**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





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, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

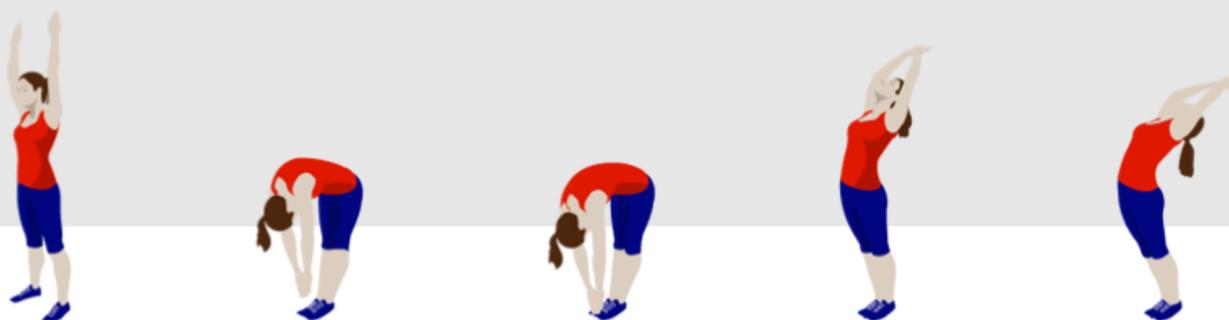
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4 Extensiones de brazos



Ejercicio N°5 Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6 Torsiones de tronco



Ejercicio N°7 Eleva el pecho





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Dos cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Tres aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'

15 minutos

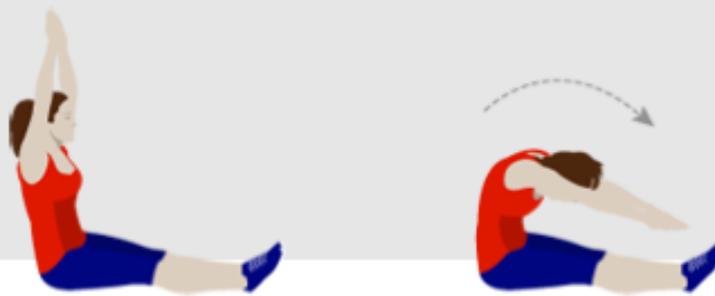
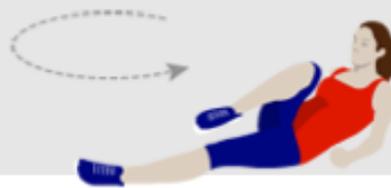
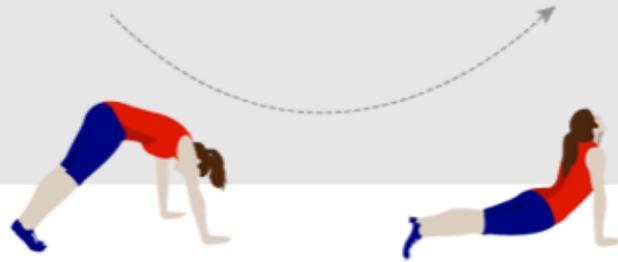




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

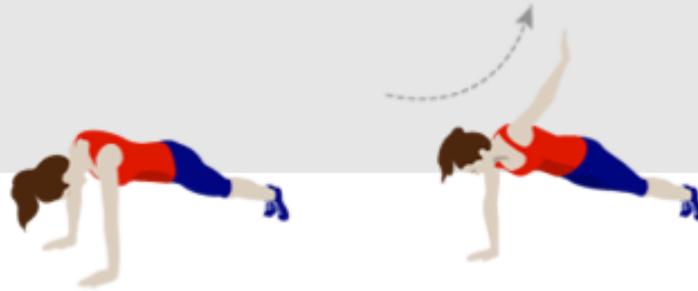




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Vuelta a la calma

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





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 fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

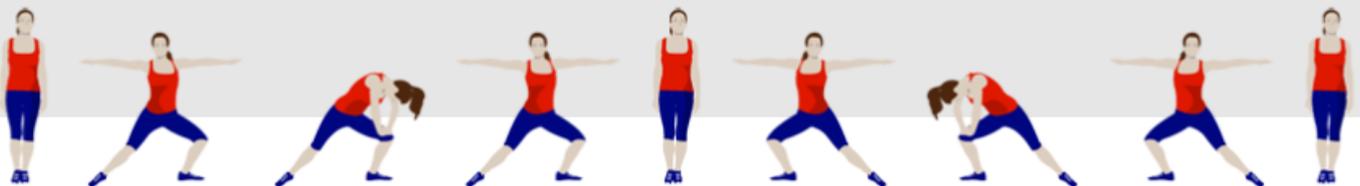
Ejercicio N°1
Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión del tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Ejercicio N°8
Carrera estacionaria

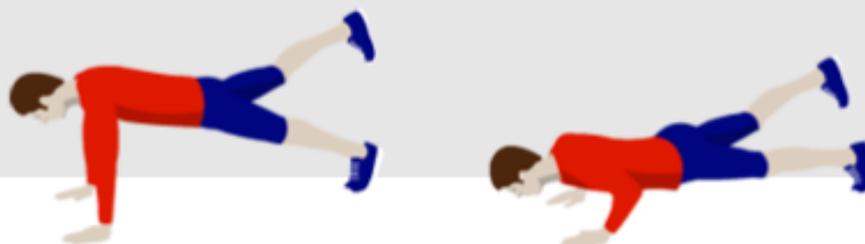


Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 3
Pausa entre series: 2'

15 minutos





Coordinación funcional

15 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua suave realizar:

- Dos progresiones de 200 metros
- Tres aceleraciones de 50 metros



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

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



Parte Principal

35 minutos

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





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C
Avanzado **S.5**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

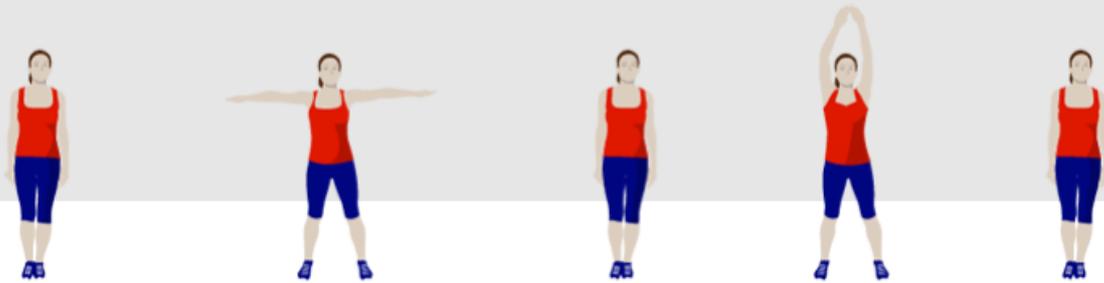
Objetivos específicos
Desarrollo de fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

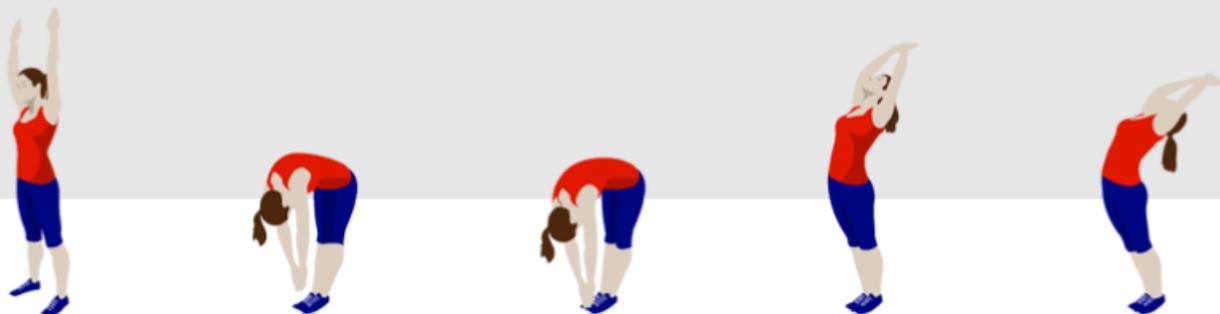
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4 Extensiones de brazos



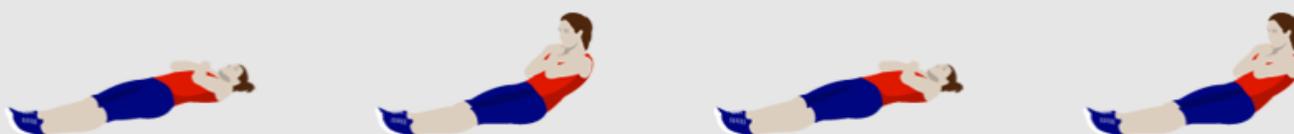
Ejercicio N°5 Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6 Torsiones de tronco



Ejercicio N°7 Eleva el pecho





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

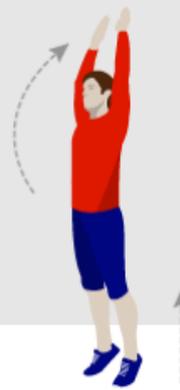
Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Número de vueltas: 2

15 minutos

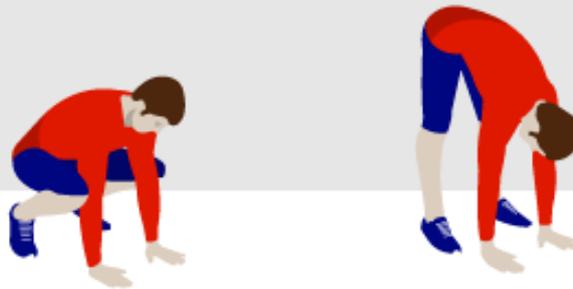
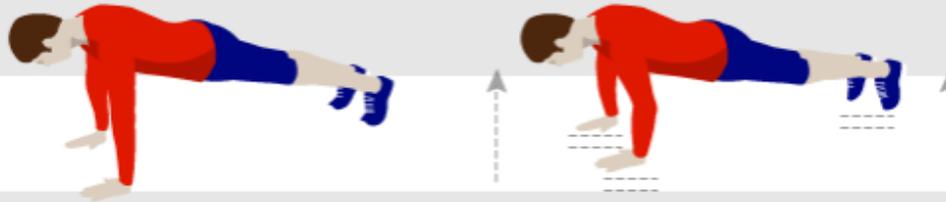




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





Coordinación funcional

15 minutos

Sobre la base de carrera continua (5 min./km.) realizar:
- Cuatro aceleraciones de 50 metros (85% de esfuerzo)



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





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





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, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

Ejercicio N°1
Brazos arriba y abajo



Ejercicio N°2
Flexiones laterales



Ejercicio N°3
Flexiones de tronco abajo





Ejercicio N°4

Flexiones de brazos arrodillado



Ejercicio N°5

Semiflexiones de piernas



Ejercicio N°6

Lanzamiento alternativo de piernas atrás



Ejercicio N°7

Rema rema





Ejercicio N^o8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

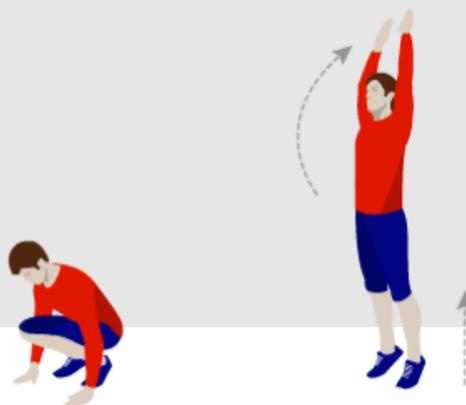
- Tres cambios de ritmo: progresiones de 50, 80 y 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Número de vueltas: 2

15 minutos

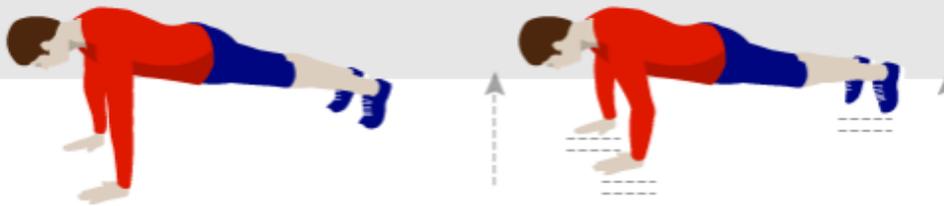




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación





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





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 agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

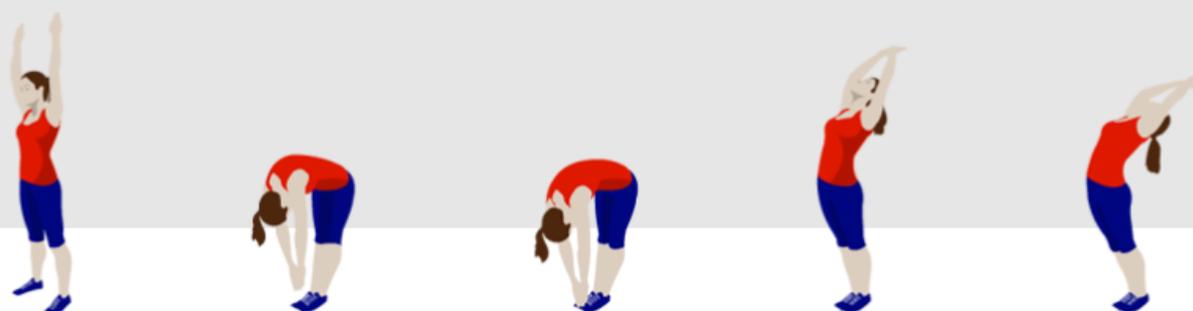
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4
Extensiones de brazos



Ejercicio N°5
Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6
Torsiones de tronco



Ejercicio N°7
Eleva el pecho





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Trabajo de fuerza

Destreza básica en el suelo

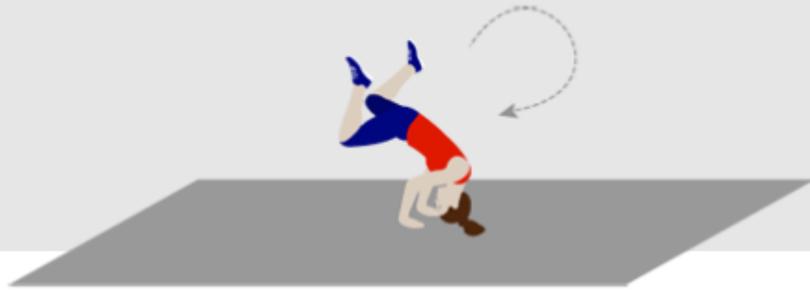
35 minutos

Saltos





Agilidad y equilibrio



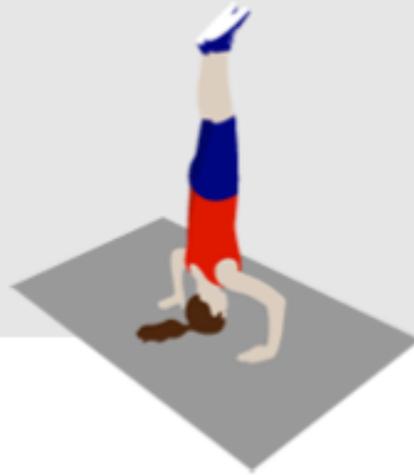


PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C Avanzado **S.10**



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación





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, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

Ejercicio N°1
Salto arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2
Torsión y flexión



Ejercicio N°3
Flexión y extensión de tronco y piernas





Ejercicio N°4
Cuenta ocho



Ejercicio N°5
Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6
Cucillillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7
Eleva piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Calentamiento y flexibilidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 50 metros (dos) y 150 metros (dos)
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Número de vueltas: 2

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

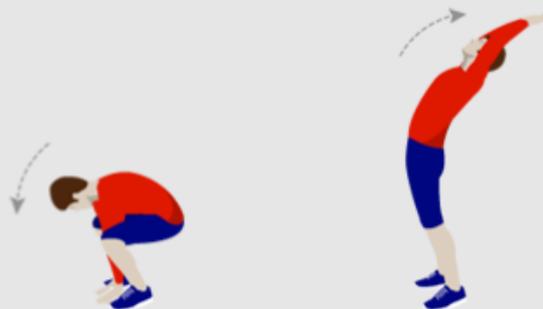
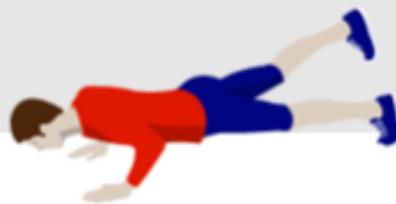
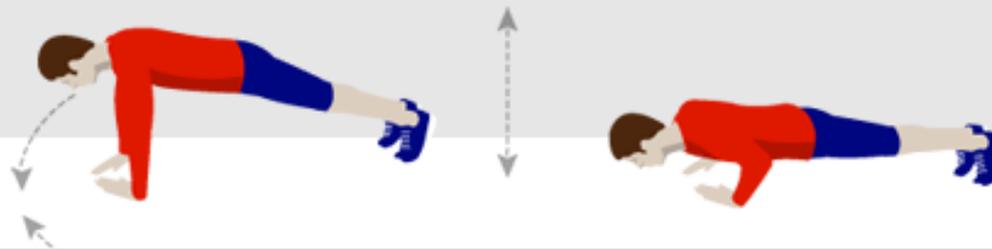
PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.11



Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.12

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



Parte principal

35 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua realizar:
Tres progresiones de 250 metros
Cuatro aceleraciones de 50 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.12

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicio N°1

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

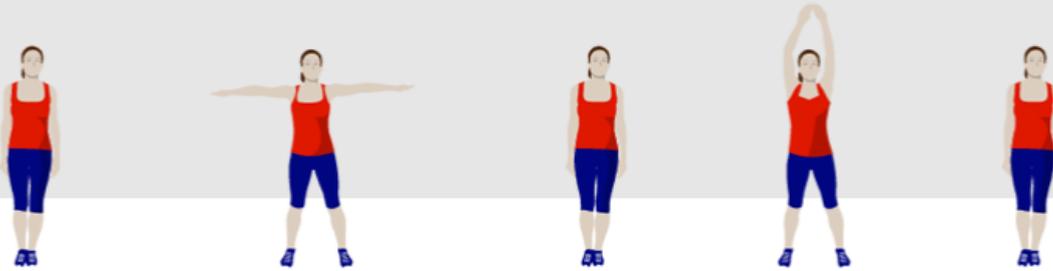
Objetivos específicos
Desarrollo de agilidad y coordinación

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

10 minutos

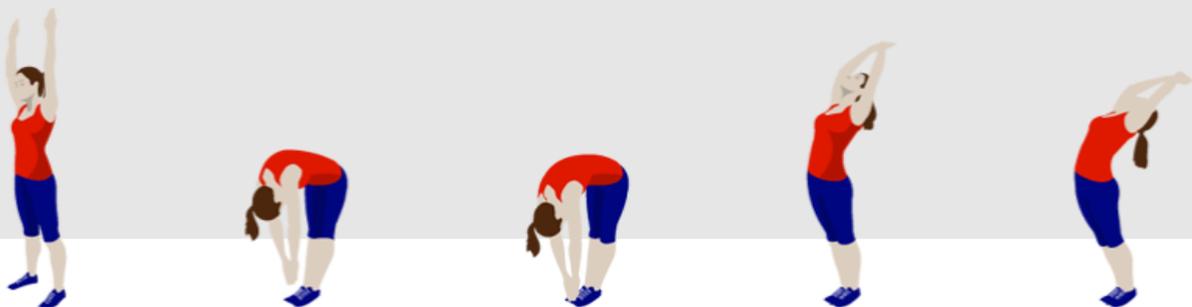
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4 Extensiones de brazos



Ejercicio N°5 Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6 Torsiones de tronco



Ejercicio N°7 Eleva el pecho





Ejercicio N^o8
Carrera estacionaria



Calentamiento y flexibilidad

Destrezas básicas en el suelo

35 minutos

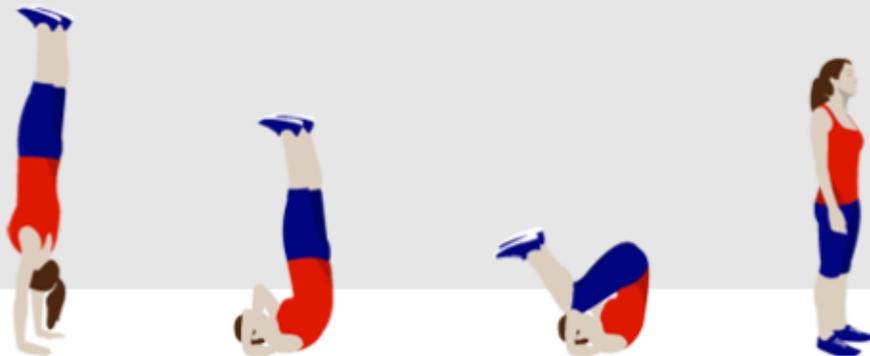
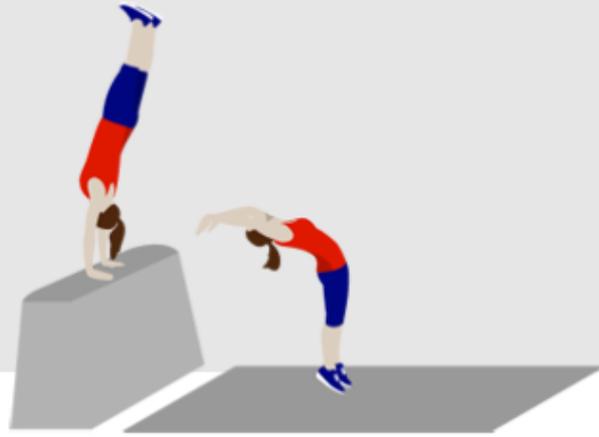




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

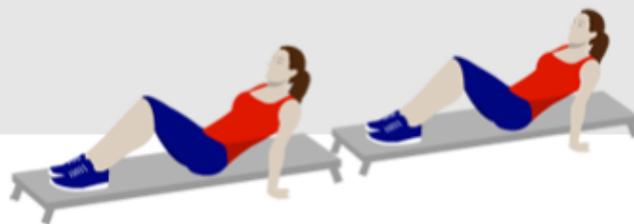
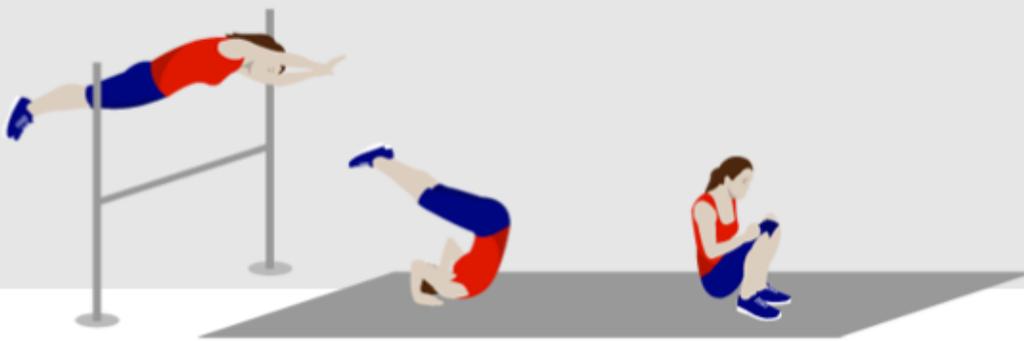




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

C Nivel C
Avanzado **S.11**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación





Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

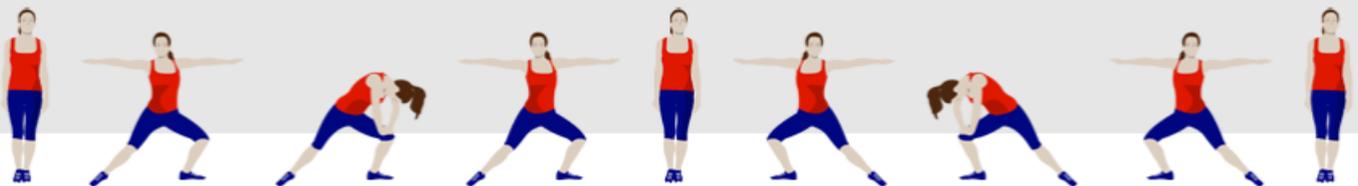
Ejercicio N°1
Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





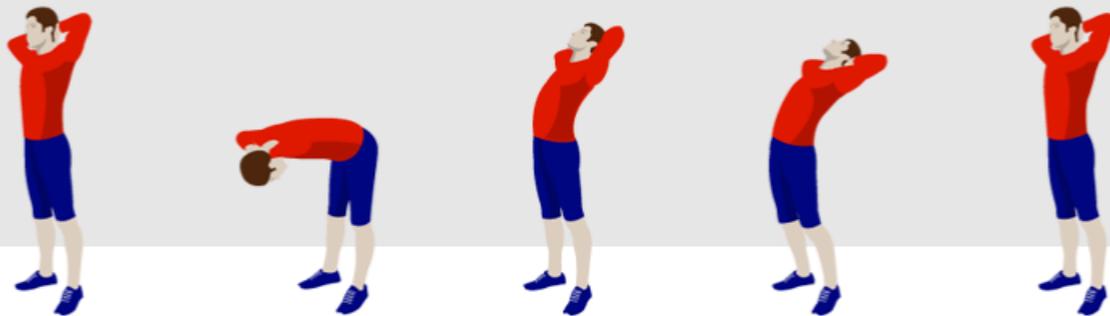
Ejercicio N°4
Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5
Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6
Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7
Circunducciones de piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:
- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

8 repeticiones por ejercicio

15 minutos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tu carrera empieza aquí







Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación





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

