



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 carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

5 minutos de carrera continua (5 min./km.)
30 minutos de Fartlek: dos progresiones de 400 metros y tres aceleraciones de 60 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico

S.12

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

