



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A  
Básico

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 carrera suave realizar ejercicios de movilidad articular  
Estiramientos



### Parte principal

35 minutos

5 minutos de carrera continua (5 min./km.)  
30 minutos de campo a través (5 min. 30 seg./km.)





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

**A** Nivel A  
Básico **S.15**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicio N°1

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

