



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

A Nivel A
Básico **S.7**

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

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





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel A
Básico S.7

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

