



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B  
Intermedio 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 minutos de marcha rápida (más de 135 pasos/min.)  
25 minutos de carrera continua (5 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

