



# 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<sup>o</sup>8  
Carrera estacionaria

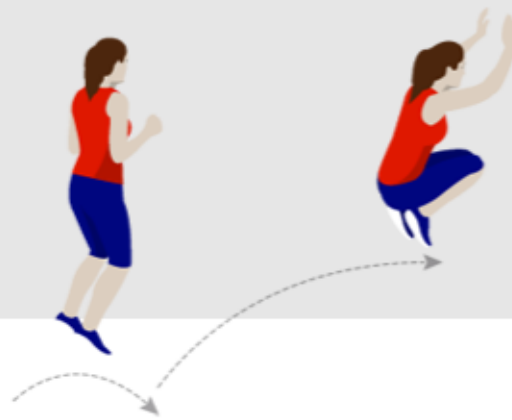


Formación corporal

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

**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

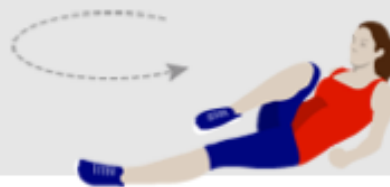
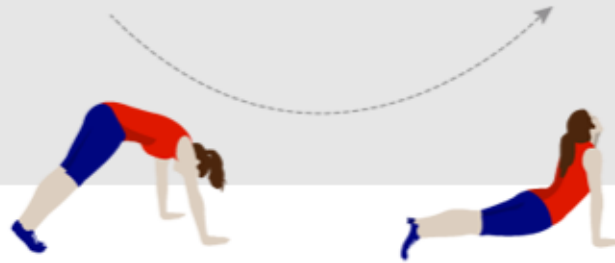




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

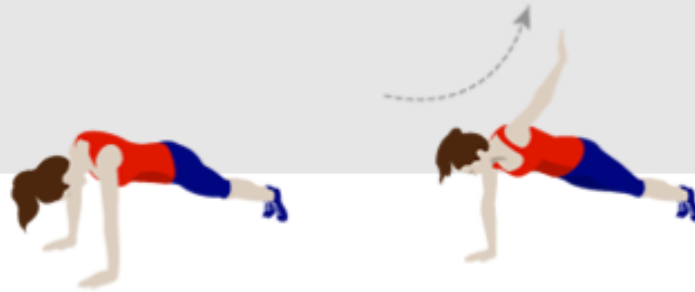




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 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<sup>o</sup>8  
Carrera estacionaria



Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"  
Recuperación: 30"

Número de series: 3  
Pausa entre series: 2'

15 minutos





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



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

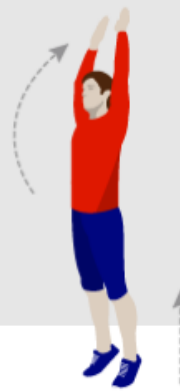
Ejercicio N°8  
Carrera estacionaria



Formación Corporal

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

15 minutos

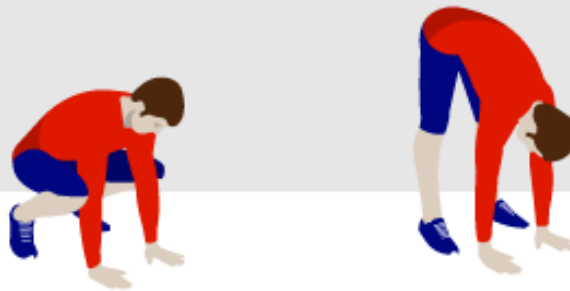
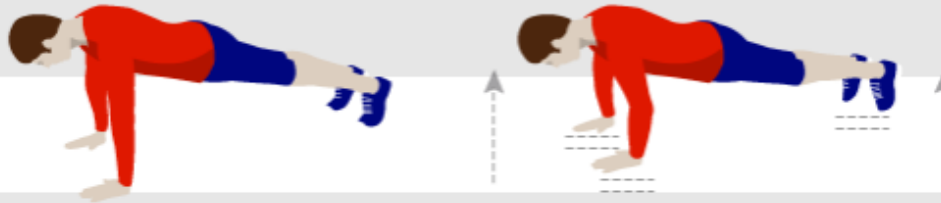




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 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°8  
Carrera estacionaria



### Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

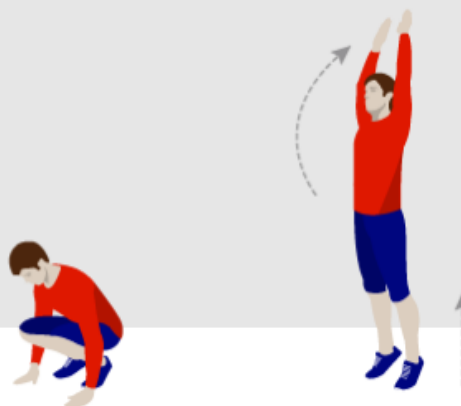
- Tres cambios de ritmo: progresiones de 50, 80 y 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



### 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



**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



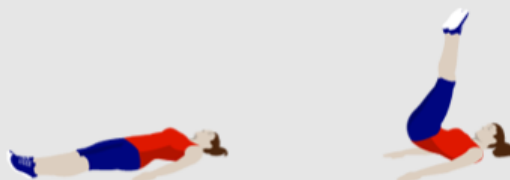
Ejercicio N°5  
Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6  
Cucullas y lanzar piernas



Ejercicio N°7  
Elegar 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

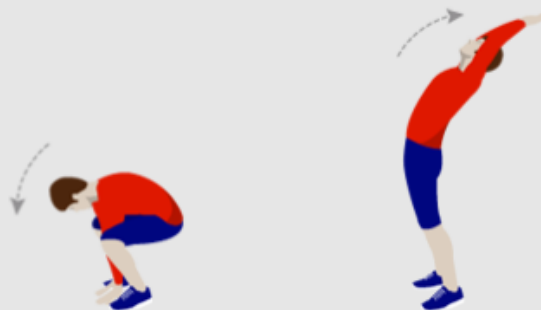
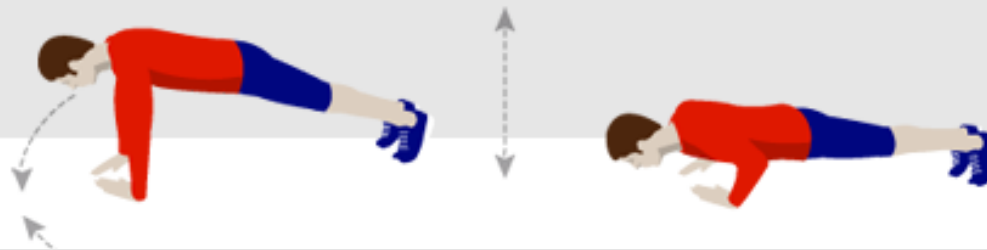
## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

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°8  
Carrera estacionaria



Calentamiento y flexibilidad

Destrezas básicas en el suelo

35 minutos



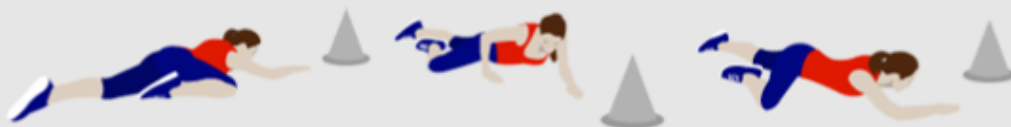
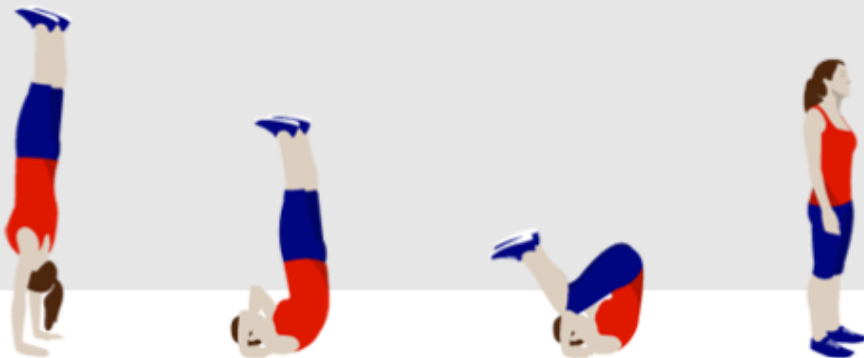
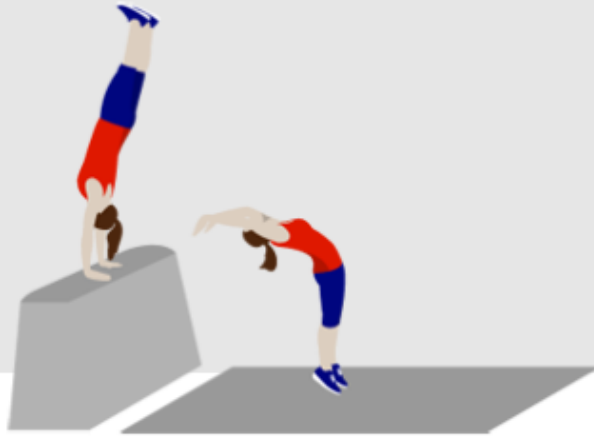




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

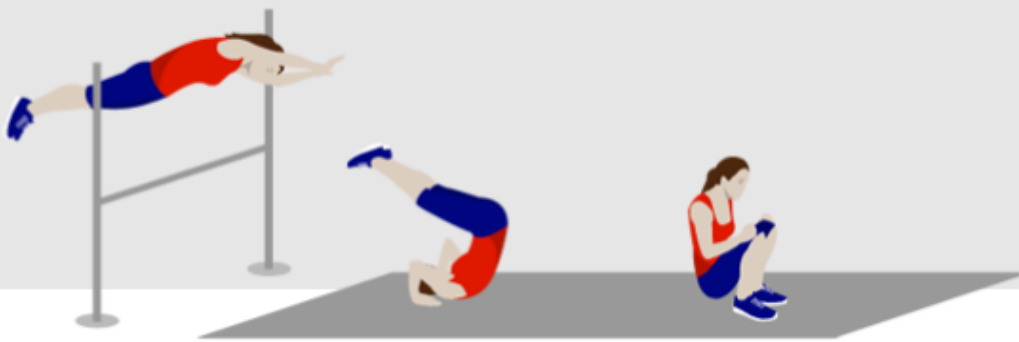




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 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

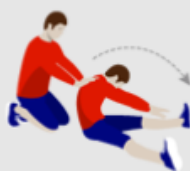


Trabajo de fuerza

8 repeticiones por ejercicio

15 minutos











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



Nivel C  
Avanzado

S.15

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

