



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

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 (125-135 pasos/minuto) realizar ejercicios de movilidad articular
Se continúa con carrera muy suave
Estiramientos



Parte principal

35 minutos

Sobre la base de carrera continua a 5 min./km. realizar:
Cuatro progresiones de 200 metros al 75%
Cuatro aceleraciones de 60 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.12

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

