



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Duración de los ejercicios
50 minutos

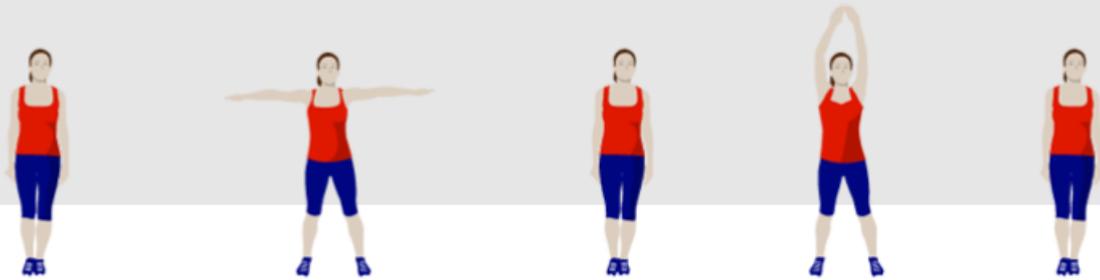
Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

8 repeticiones por ejercicio en cada tabla
15 minutos

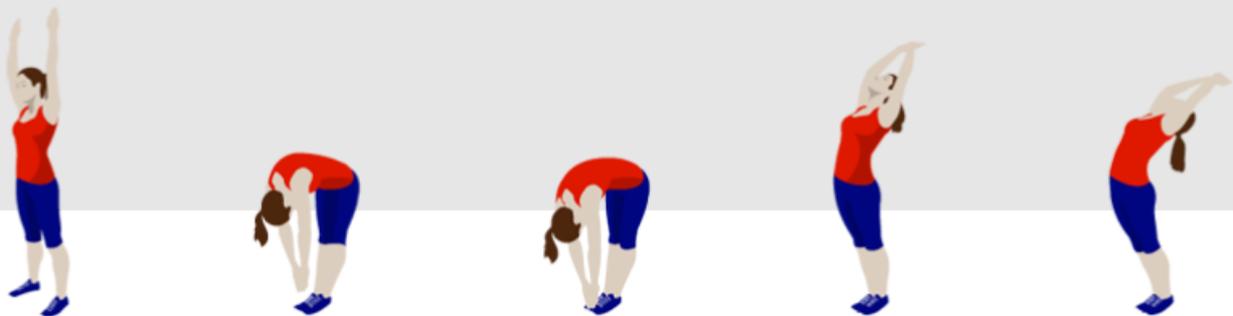
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



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

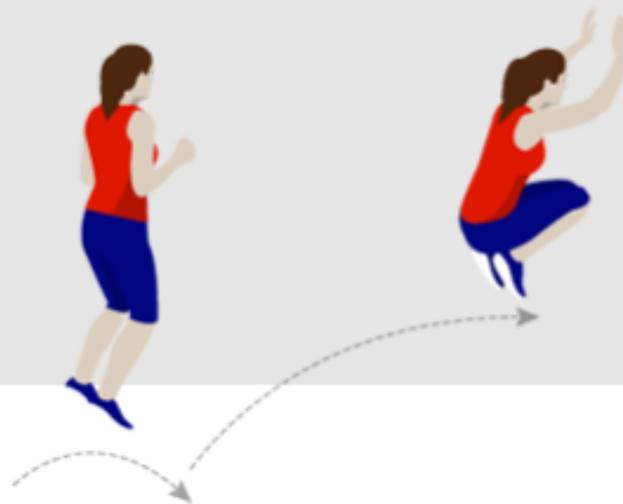


Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'

15 minutos

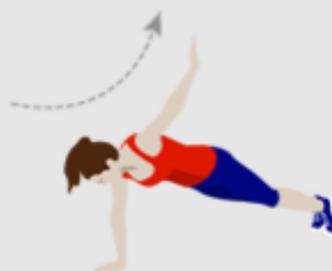
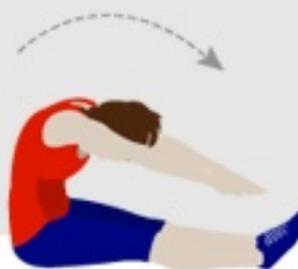
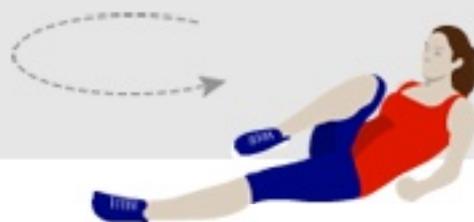




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Juegos de velocidad

15 minutos

Carrera fraccionada

- Marcha normal: 2 minutos.
- Carrera continua: 13 minutos (5 min. 30 seg./km.)



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 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 (más de 135 pasos/min.)
20 minutos de carrera continua (5 min. 30seg./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





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

8 repeticiones por ejercicio.
15 minutos

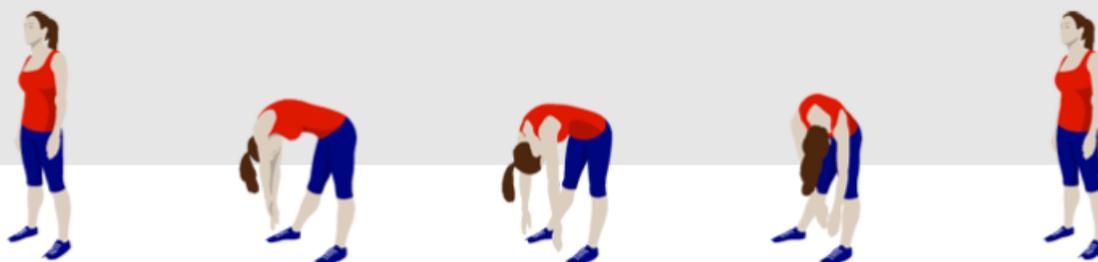
Ejercicio N°1
Brazos arriba y abajo



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:

- Dos cambios de ritmo: dos progresiones de 50 metros
- Tres aceleraciones de 20 metros

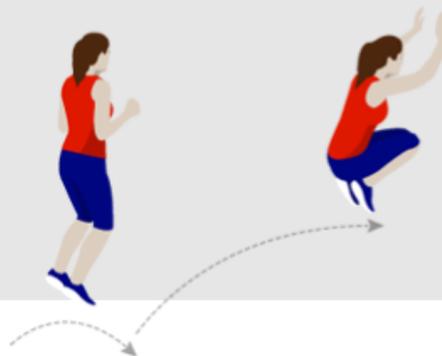


Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Pausa entre series: 2'

15 minutos

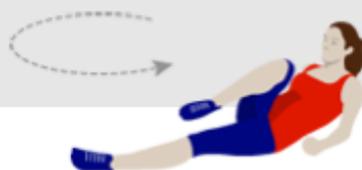
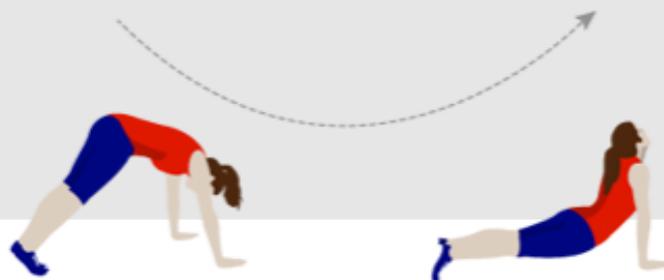




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

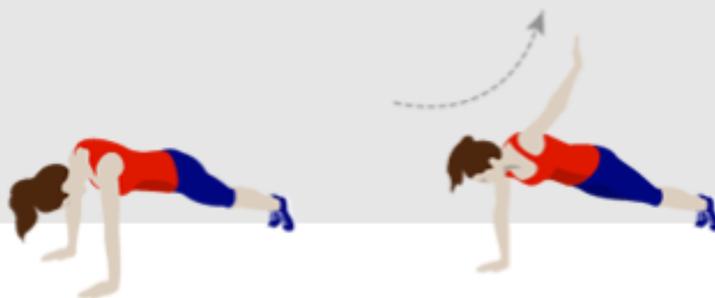




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



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 Fuerza y resistencia

Calentamiento y flexibilidad

8 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

Ejercicio N°1
Saltos arriba con brazos arriba



Ejercicio N°2
Torsión y flexión



Ejercicio N°3
Flexión y extensión de tronco y piernas

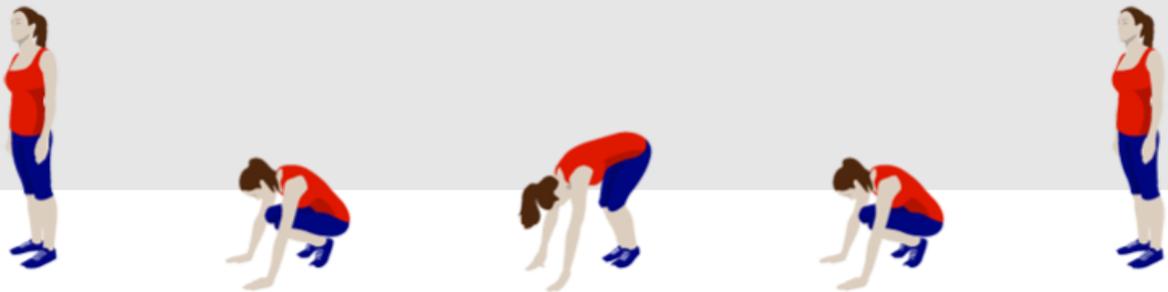




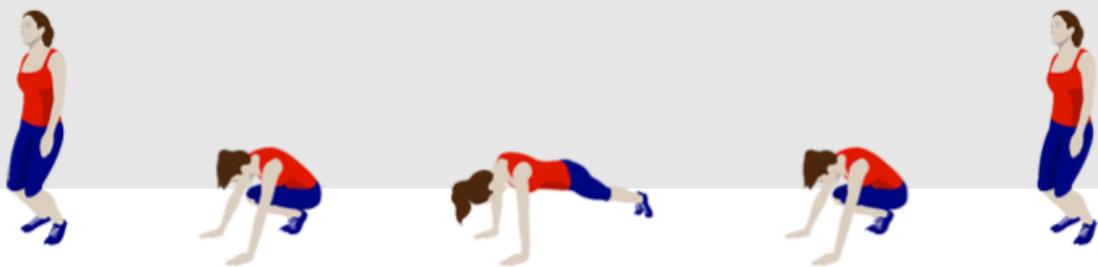
Ejercicio N°4
Cuenta ocho



Ejercicio N°5
Sentadilla y extensión



Ejercicio N°6
Cuchillas y lanzar piernas



Ejercicio N°7
Eleva piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria

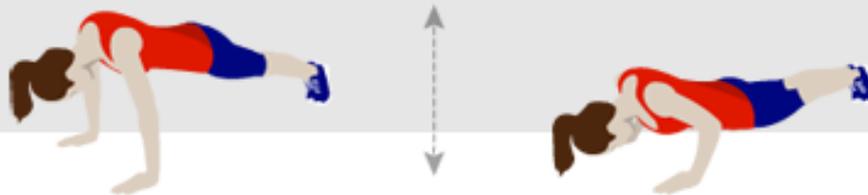


Formación Corporal

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

B Nivel B Intermedio **S.4**



Coordinación funcional

15 minutos

Fartlek. Sobre la base de carrera continua suave realizar:

- Dos progresiones de 200 metros
- Tres aceleraciones de 50 metros





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B
Intermedio **S.4**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B 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





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **S.6**

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

B Nivel B Intermedio **S.6**

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

8 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

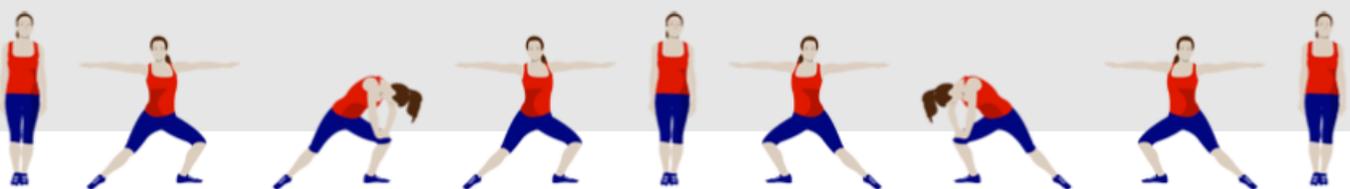
Ejercicio N°1
Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2
Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3
Flexión en diagonal





Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



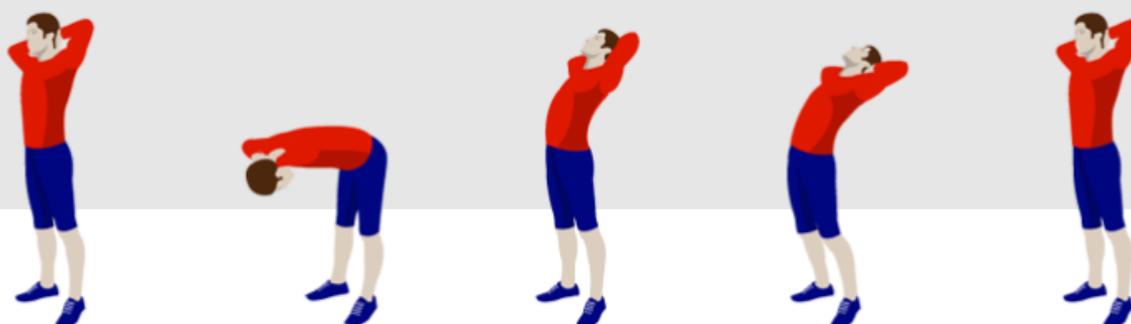
Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





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

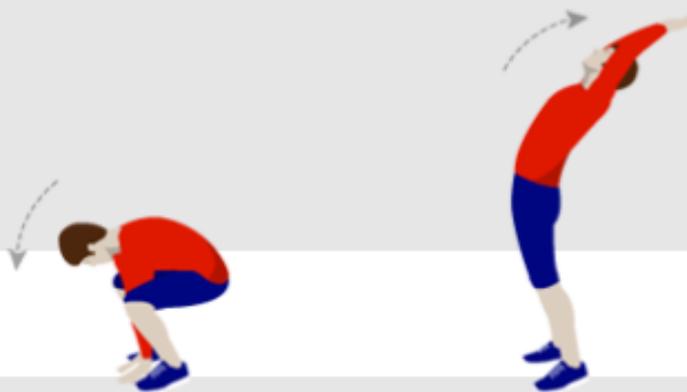
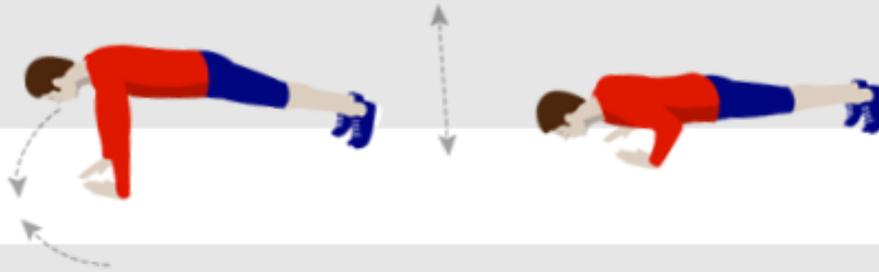




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.7

Coordinación funcional

15 minutos

Sobre la base de carrera continua suave (5 min. 30 seg./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 fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

8 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





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

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°8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

- Sobre la base de carrera suave, realizar:
- Tres cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
 - Cuatro aceleraciones de 50 metros

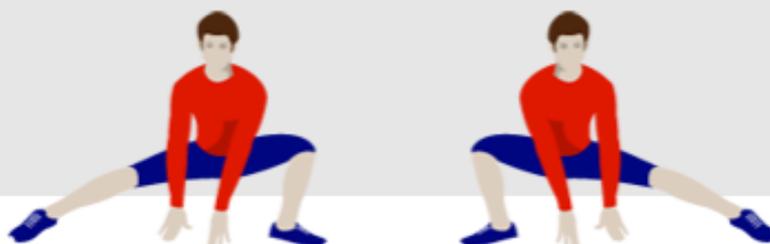


Formación Corporal

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





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

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 carrera continua (4 min. 30 seg./km.)
25 de cross (5 min./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **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

8 Repeticiones por ejercicio
10 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





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.10

Ejercicio N^o8

Carrera estacionaria



Parte principal

Destreza básicas en suelo

35 minutos

Saltos





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

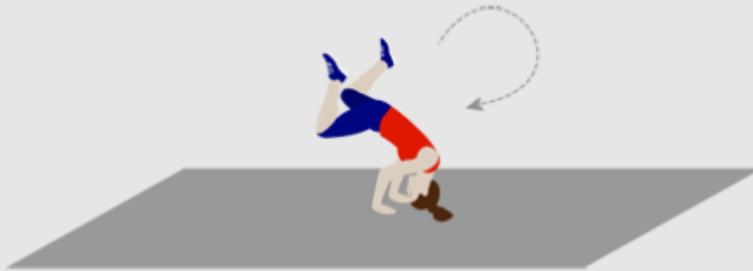
Tu carrera empieza aquí



Nivel B
Intermedio

S.10

Agilidad y equilibrio





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

8 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 piernas





Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Formación Corporal

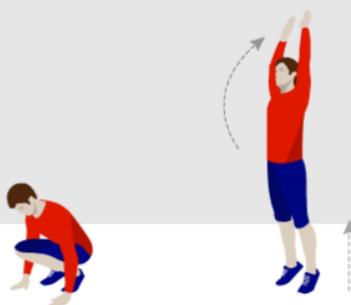
Duración de cada ejercicio: 30"

Número de vueltas: 2

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Cuatro aceleraciones de 50 metros

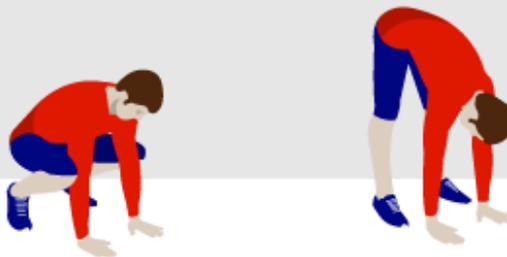
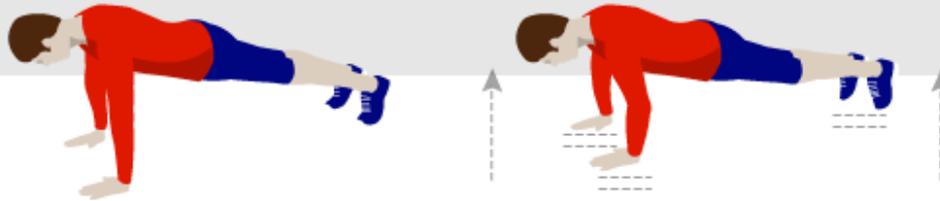




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **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 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





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

8 Repeticiones por ejercicio
10 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





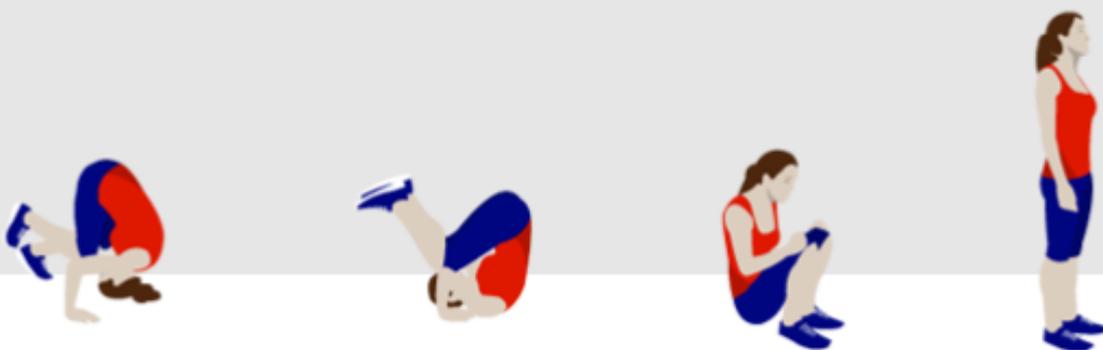
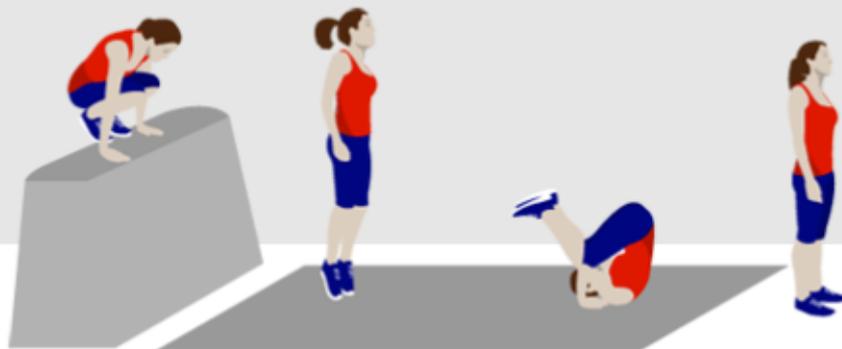
Ejercicio N°8
Carrera estacionaria



Parte principal

35 minutos

Destrezas básicas en el suelo





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

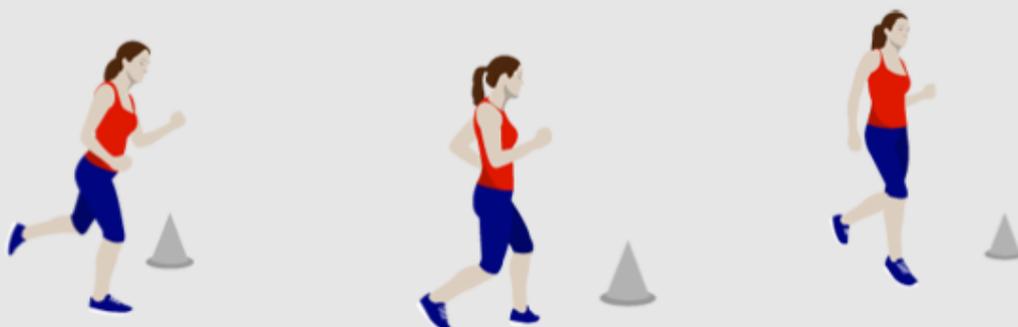
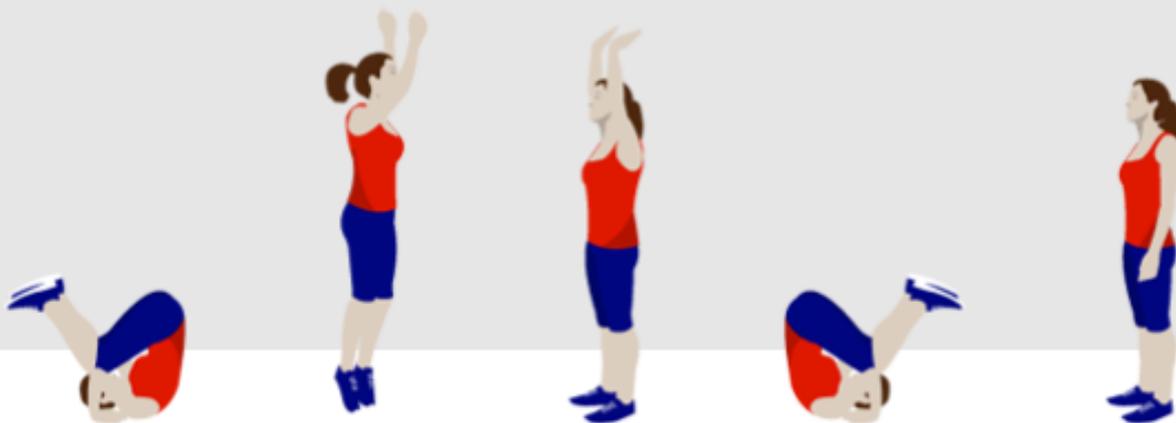




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **S.13**

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

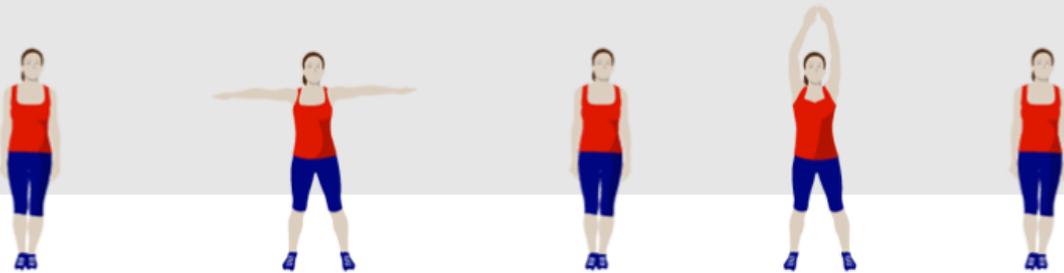
Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

8 Repeticiones por ejercicio
15 minutos

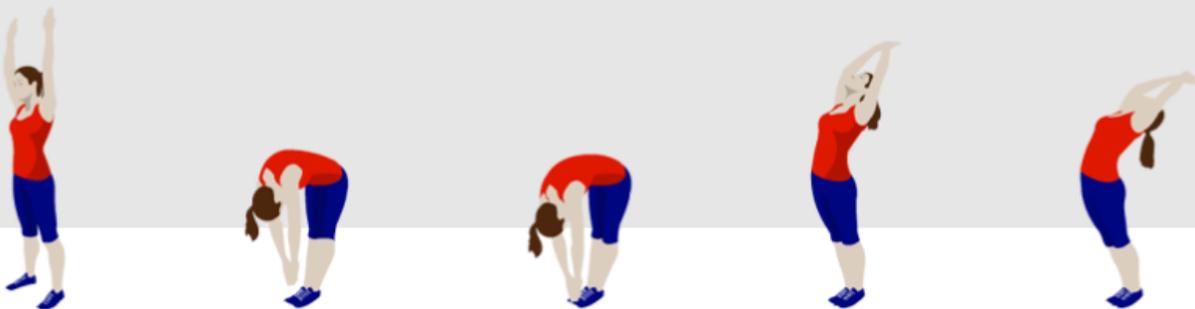
Ejercicio N°1
Brazos en cruz y arriba



Ejercicio N°2
Lanzamiento alternativo de piernas lateral



Ejercicio N°3
Flexiones abajo y atrás





Ejercicio N°4
Extensiones de brazos



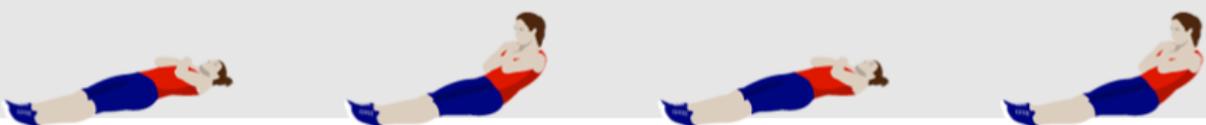
Ejercicio N°5
Sentadilla y flexión



Ejercicio N°6
Torsiones de tronco



Ejercicio N°7
Eleva el pecho





Ejercicio N^o8
Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 50 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros

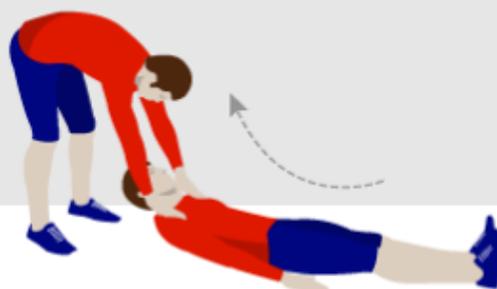


Trabajo de fuerza

Duración de cada ejercicio: 30"
Recuperación: 30"

Número de series: 2
Número de vueltas: 2'

15 minutos

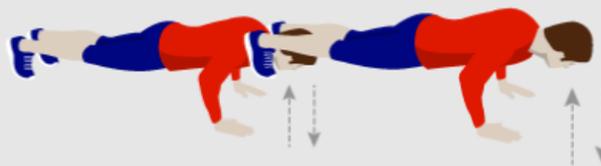
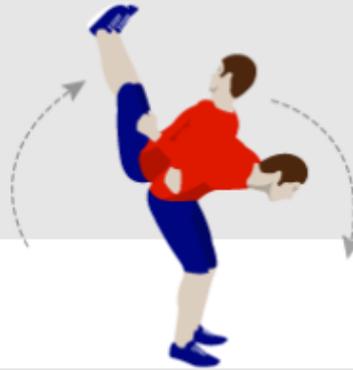
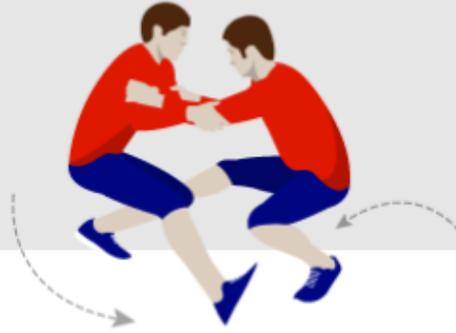




PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



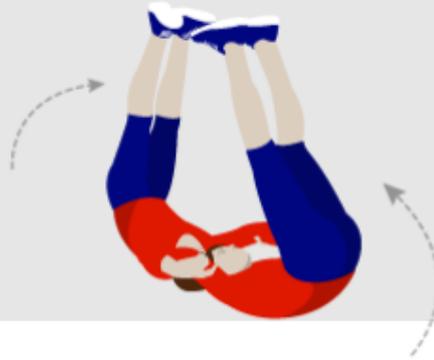


PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **S.14**



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

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 carrera continua (5 min./km.)
25 minutos de cross (5 min. 30 seg./km.)





PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

B Nivel B Intermedio **S.15**

Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios respiratorios y de flexibilidad

