



# 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

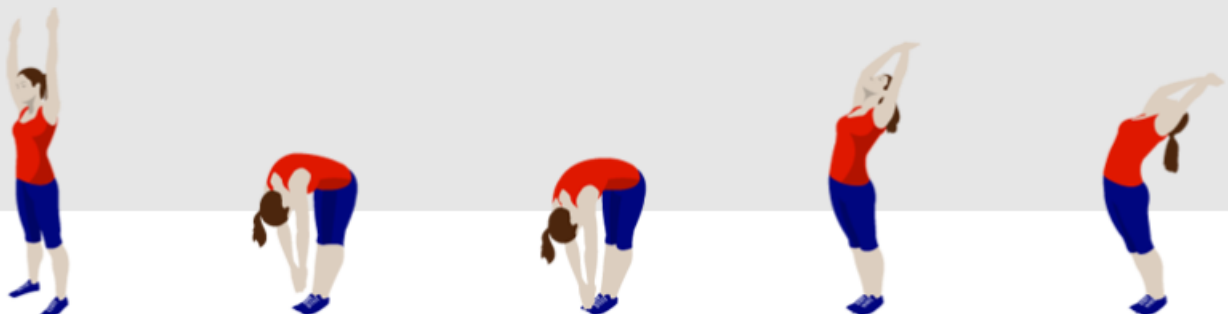
Ejercicio N°1  
Brazos en cruz y arriba



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





# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

Ejercicio N°8  
Carrera estacionaria

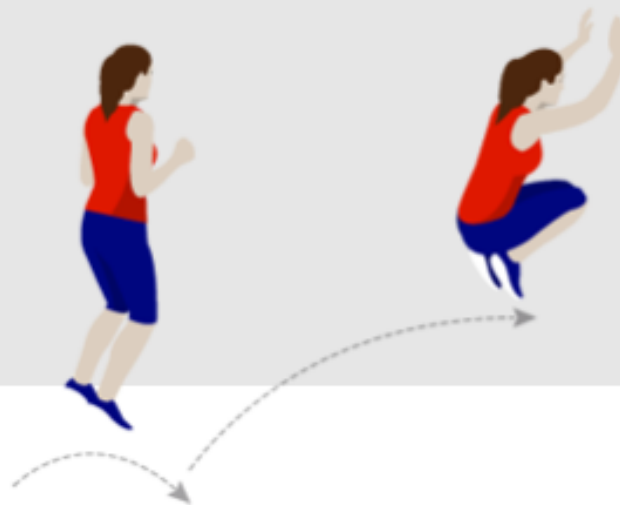


Formación Corporal

Duración de cada ejercicio: 30"  
Recuperación: 30"

Número de series: 2  
Pausa entre series: 2'

15 minutos



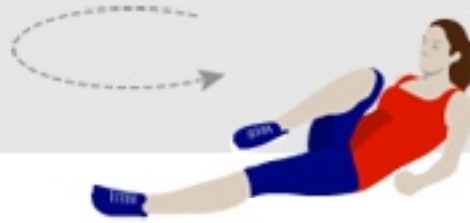


# PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí

**B** Nivel B Intermedio **S.1**





# 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

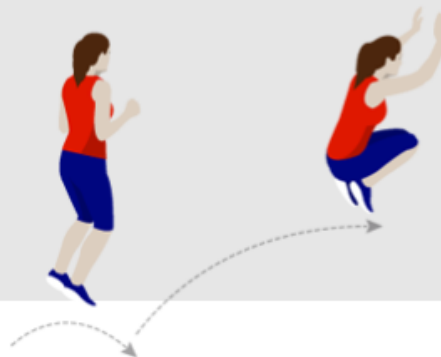


Formación Corporal

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

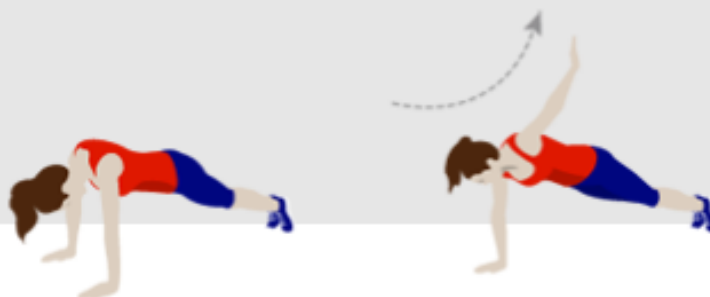




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 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



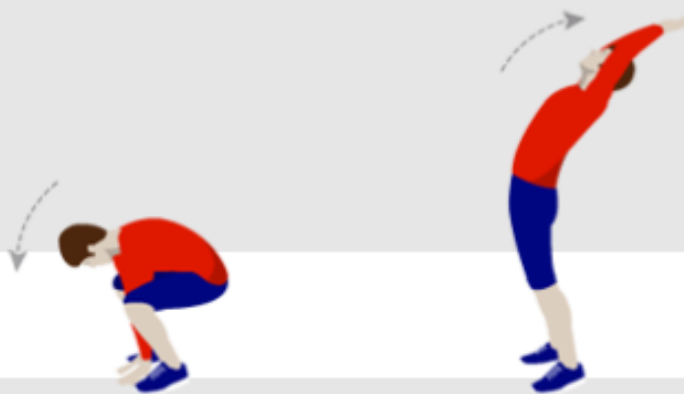
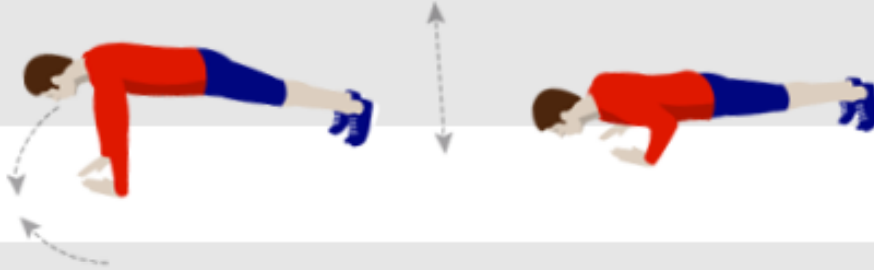




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

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<sup>o</sup>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

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<sup>o</sup>8  
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

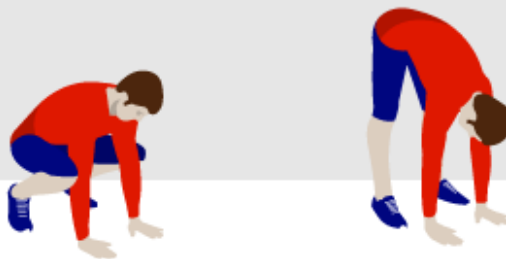
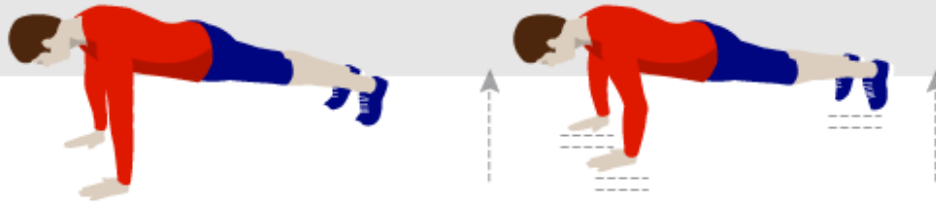




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 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





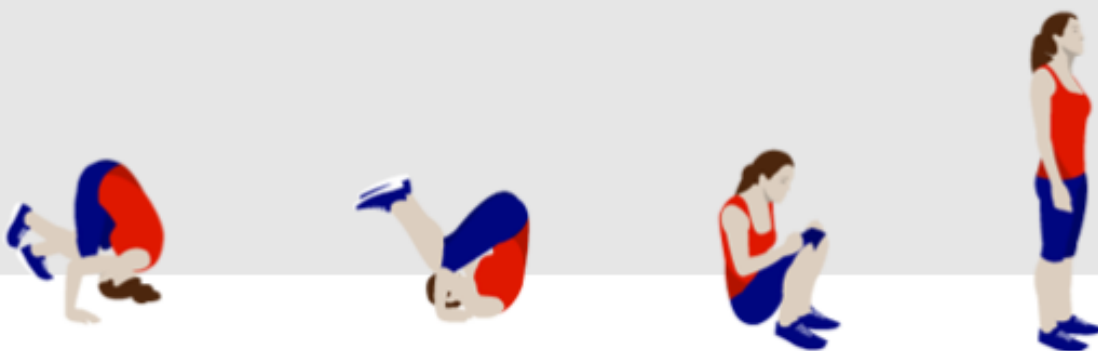
Ejercicio N°8  
Carrera estacionaria



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<sup>o</sup>8  
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

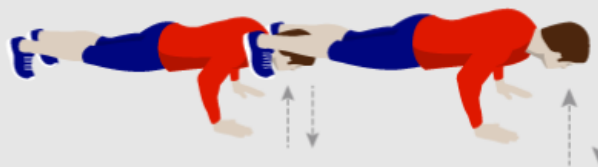
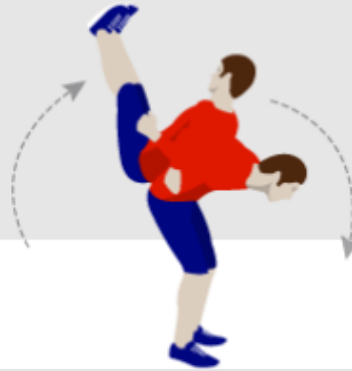




# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PRUEBAS DE ACCESO TROPA Y MARINERÍA

Tu carrera empieza aquí



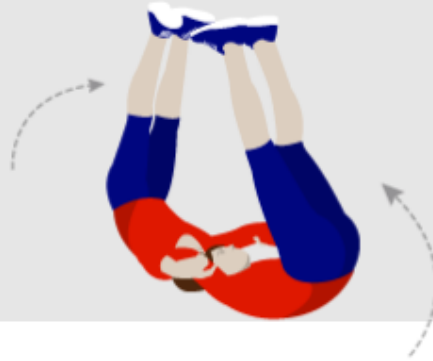


# PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

