



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 1 AL 5 DE AGOSTO DEL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con **estado físico baja**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de agosto.

**Grupo "C":** Personal Naval con condicion física Baja.

**Del 1 al 5 de agosto del 2022**

	DÍA	MARTES 2 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 4 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. OPCIONAL DE LA SEMANA	DÍA
HORA	ACTIVIDAD	ATLETISMO	GIMNASIA	NATACIÓN	TROTE O GIMNASIA O NATACION	
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	2km. Trote intensidad baja. <b>piques</b> 2x200m. 2x100km. .	2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x22 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 2x8 japonesas 1x8 burpees 1x15 sentadillas. <b>repetir el ciclo de trabajo</b>	100m. estilo libre Intensidad baja. 2x50m. estilo libre intensidad alta. 2x50m. estilo libre intensidad media.	<b>TROTE</b> 7km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x20 polichinelas de 4 tiempos 1x15 burpees 1x15 sentadillas con salto. <b>NATACIÓN</b> 3x100m. intensidad media.	
07:45 A 08:00	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	
<b>OBSERVACIONES:</b>		<p>1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.</p> <p>2. En la actividad complementaria con trote, gimnasia y natación se debe practicar la actividad en que el militar tiene deficiencia. Realizarla un día de la semana que no se realice actividad física dirigida.</p> <p>3. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardiaca Maxima (FCM) está en promedio del 90% o más, no comprometer al personal que tenga riesgo en mencionados trabajos, para lo cual se debe preguntar previamente al personal si sufre algún inconveniente relacionado.</p> <p>4. <b>fartlek</b>- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>5. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales: a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la FCM.</p>				

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**