



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)
DEL 8 AL 12 DE AGOSTO DEL 2022

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

Grupo "C": Personal Naval con condición física Baja.

Del 8 al 12 de agosto del 2022

	DÍA	MARTES 9 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 11 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	TROTE	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	4.5 km. Intensidad alta	2X7 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 2x6 japonesas 1x7 burpees 1x12 tizeretas horizontales repetir el ciclo de trabajo	100m. estilo libre Intensidad baja 4x100m. estilo libre intensidad alta.	TROTE 7km. intensidad media GIMNASIA 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x20 polichinelas de 4 tiempos 1x15 burpees NATACIÓN 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
OBSERVACIONES:		1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida. 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. 3. Cuando las series de natación de patada, brazada u otra técnica son menores a 50 metros, los metros restantes para salir de la piscina serán nadados con estilo libre lento. 4. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca Máxima (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. 5. fartlek - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca 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.			

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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