



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)
DEL 22 AL 26 DE AGOSTO DEL 2022

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

Grupo "D": Personal Naval con condicion física Insuficiente.

Del 22 al 26 de agosto del 2022

| | DÍA → | MARTES 23 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA | JUEVES 25 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA |
|---------------------|-----------------|--|---|--|--|
| HORA | ACTIVIDAD → | GIMNASIA | ATLETISMO | 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 | 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x25 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x12 polichinelas de 4 tiempos 2x6 japonesas 1x10 burpees 1x10 tijeretas horizontales repetir el ciclo de trabajo | 4km trote intensidad media | 50m. estilo libre Intensidad baja 3x50m intensidad alta 1x50m. estilo libre intensidad baja. | TROTE 5km. intensidad media GIMNASIA 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 1x12 burpees 1x15 sentadillas. 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. entiedase 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