



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)**  
**DEL 29 de AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE DEL 2022**

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

**Grupo:** Personal Naval con condición física Regular.

**Del 29 de agosto al 2 de septiembre del 2022**

	DÍA	MARTES 30 DE AGOSTO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 1 DE SEPTIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	ATLETISMO	GINNASIA	NATACIÓN	TROTE 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	<b>FARTLEK</b> 1min. Rapido 1min lentos 2min rapido 2min lento 3min. rapido 3min lento 2min rapido 2 min lento 1min rapido 1 min lento	1x20 sentadillas con salto 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x30 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x30 polichinelas de 4 tiempos 2x8 japonesas	100m. estilo libre Intensidad baja. 5x100m. estilo libre intensidad media.	<b>TROTE</b> 7km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x30 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x25 polichinelas de 4 tiempos 1x15 burpees 1x15 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 3x200m. 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. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre y estilo SIDE STROKE como natación de combate.</p> <p>3. Cuando las series de natacion 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.</p> <p>4. 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 algun inconveniente relacionado.</p> <p>5. <b>fartlek.</b>- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>6. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM.</p> <p>b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM.</p> <p>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**