



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION BAJA (GRUPO C)
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 bajo**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de agosto.

Grupo: Personal Naval con condición física baja.

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	GIMNASIA	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	FARTLEK 1min. Rapido 1min lentos 2min rapido 2min lento 2min rapido 2 min lento 1min rapido 1 min lento	1x15 sentadillas con salto 2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x10 polichinelas de 4 tiempos 2x8 japonesas	100m. estilo libre Intensidad baja. 5x100m. estilo libre intensidad media.	TROTE 7km. intensidad media GIMNASIA 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x30 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x25 polichinelas de 4 tiempos 1x15 burpees 1x15 sentadillas con salto NATACIÓN 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
OBSERVACIONES:		1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida. 2. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre y estilo SIDE STROKE como natación de combate. 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. 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. 5. fartlek. - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entiedase 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.			

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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