



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



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

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

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

|                       | DÍA             | MARTES 30 DE AGOSTO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA                                                                                                                                                                | JUEVES 1 DE SEPTIEMBRE<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA                                  | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORA                  | ACTIVIDAD       | ATLETISMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | GINNASIA                                                                                                                                                                                                              | NATACIÓN                                                                      | TROTE GIMNASIA O NATACION                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 06:45<br>A<br>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<br>A<br>07:45   | PARTE PRINCIPAL | <b>FARTLEK</b><br>30 seg. Rapido 1min lento<br>1min rapido 2min lento<br>1min rapido 2 min lento<br>30 seg. rapido 1 min lento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1x12 sentadillas con salto<br>2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2x8 polichinelas de 4 tiempos<br>2x6 japonesas<br><b>repetir el ciclo de trabajo</b> | 100m. estilo libre Intensidad baja.<br>5x100m. estilo libre intensidad media. | <b>TROTE</b><br>7km. intensidad media<br><b>GINNASIA</b><br>3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x30 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2x25 polichinelas de 4 tiempos<br>1x15 burpees<br>1x15 sentadillas con salto<br><b>NATACIÓN</b><br>3x200m. intensidad media. |
| 07:45<br>A<br>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> |                 | 1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.<br>2. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre y estilo SIDE STROKE como natación de combate.<br>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.<br>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.<br>5. <b>fartlek.</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.<br>6. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:<br>a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM.<br>b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM.<br>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**