



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 4 AL 8 DE JULIO DEL 2022**

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

**Grupo "C":** Personal Naval con condicion física Baja.

**Del 4 al 8 de julio del 2022**

	DÍA	MARTES 5 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 7 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. OPCIONAL DE LA SEMANA	DÍA
HORA	ACTIVIDAD	CARRERA	GINNASIA	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	2km. Trote intensidad baja. 4x200m. Piques de velocidad. 2km. Trote intensidad baja.	3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x25 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x20 polichinelas de 4 tiempos 2x9 japonesas 1x15 burpees 1x20 sentadillas.	100m. estilo libre Intensidad baja. 2x100m. estilo libre intensidad alta. 2x50m. estilo libre intensidad media.	<b>TROTE</b> 7km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x20 polichinelas de 4 tiempos 1x15 burpees 1x15 sentadillas con salto. <b>NATACIÓN</b> 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	
<b>OBSERVACIONES:</b>		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. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca 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.				
		4. <b>fartlek.</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.				
		5. 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**