



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 11 AL 15 DE JULIO DEL 2022**

**Objetivo:** Contribuir a la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con condición **física alta**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de julio.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física alta.

Del 11 al 15 de julio del 2022

	DÍA	MARTES 12 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 14 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. OPCIONAL DE LA SEMANA	DÍA
HORA	ACTIVIDAD	TROTE	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	10km. Intensidad alta	2x20 sentadillas con salto 3X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x45 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x50 polichinelas de 4 tiempos 2x15 japonesas 1x25 burpees 1x30 tjeretas horizontales	1x200 intensidad baja <b>trabajo de resistencia:</b> 1x1000m. Intensidad alta	<b>TROTE</b> 7km. intensidad media <b>GIMNASIA</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>		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. <b>fartlek</b> .- "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**