



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 11 AL 15 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 11 al 15 de julio del 2022**

|                       | DÍA             | MARTES 12 DE JULIO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA  | JUEVES 14 DE JULIO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA                                    | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA  |
|-----------------------|-----------------|--|---|---|---|
| HORA                  | ACTIVIDAD       | TROTE  | GIMNASIA  | NATACIÓN  | TROTE O 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 | 5km. Intensidad alta   | 1x25 sentadillas con salto<br>3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x205 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2x20 polichinelas de 4 tiempos<br>2x8 japonesas<br>1x12 burpees<br>1x15 tijeretas horizontales | 100m. estilo libre Intensidad baja<br>4x100m. estilo libre intensidad alta. | <b>TROTE</b><br>7km. intensidad media<br><b>GIMNASIA</b><br>3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2x20 polichinelas de 4 tiempos<br>1x15 burpees<br>1x15 sentadillas con salto.<br><b>NATACIÓN</b><br>3x100m. 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> |                 | <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. 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.</p> <p>3. Cuando las series de natación 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 algún inconveniente relacionado.</p> <p>5. <b>fartlek</b>.- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>6. entienda 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.</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**