



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)
DEL 25 AL 29 DE JULIO DEL 2022

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

Grupo "D": Personal Naval con condicion física Insuficiente.

Del 25 al 29 de julio del 2022

| | DÍA | MARTES 26 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA | JUEVES 28 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA |
|-----------------------|-----------------|---|---|--|--|
| HORA | ACTIVIDAD | GIMNASIA | TROTE | NATACIÓN VELOCIDAD | 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 | 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 2x7 japonesas 1x12 burpees 1x12 tijeretas horizontales | 5km trote intensidad media | 50m. estilo libre Intensidad baja 6x50m intensidad alta 1x50m. estilo libre intensidad alta. | TROTE 5km. intensidad media GIMNASIA 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 1x12 burpees 1x15 sentadillas. NATACIÓN 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 |
| OBSERVACIONES: | | 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 coplementaria 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. 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. 4. 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 algún 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 cardíaca 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 Navío-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA