



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)
DEL 7 AL 10 DE JUNIO DEL 2022

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

Grupo: Personal Naval con condicion física alta.

Del 7 al 10 de junio del 2022

| | DÍA | MARTES 7 DE JUNIO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA | JUEVES 09 DE JUNIO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA |
|---------------------|-----------------|--|---|--|---|
| HORA | ACTIVIDAD | GINNASIA | TROTE | NATACIÓN VELOCIDAD | TROTE |
| 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 | 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x40 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x30 polichinelas de 4 tiempos 2x12 japonesas 1x15 burpees 1x20 tijeretas horizontales 2X20 sentadillas con salto | 9km trote intensidad alta | 1x200m. estilo libre Intensidad media 4x400m intensidad alta 2x200m. estilo libre intensidad alta. 1x100m. intensidad baja. | 12km. 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. 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. fartek - "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