



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 14 AL 17 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 fisica alta.

Del 14 al 17 de junio del 2022

	DÍA	MARTES 14 DE JUNIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 16 DE JUNIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	FARTLEK	GIMNASIA	NATACIÓN	NATACIÓN
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	2 km. trote intensidad media. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 2min rápido y 3min. trote lento. 3min. rápido y 3min. trote lento. 2min. rápido y 3seg. trote lento 3min. rapido y 30seg. trote lento <b>repetir los fartleks 2 veces.</b>	2x20 sentadillas con salto 2X15 Flexiones de codo modalidad pr uebas físicas. 2x40 Abdominales diferentes modalidades. 1x30 sancadas. 1x20 burpees. 1x30 sentadillas normales	<b>aflojamiento</b> 100m. estilo libre Intensidad baja <b>velocidad</b> 2X200m. estilo libre intensidad alta. 5x100m. estilo libre intensidad alta. <b>aflojamiento</b> 1x200 intensidad baja	1x200 intensidad baja <b>trabajo de</b> <b>resistencia:</b> 1x1000m. Intensidad alta
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**