



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 21 AL 24 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 21 al 24 de junio del 2022

|                     | DÍA             | MARTES 21 DE JUNIO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA   | JUEVES 23 DE JUNIO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA   |
|---------------------|-----------------|--|--|--|--|
| HORA                | ACTIVIDAD       | CARRERA  | GIMNASIA   | NATACIÓN   | FARTLEK  |
| 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 | 15km. Trote intensidad media.  | 2x20 sentadillas con salto<br>3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x40 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2x30 polichinelas de 4 tiempos<br>2x12 japonesas | aflojamiento<br>500m. estilo libre Intensidad media.<br>2x200m. estilo libre intensidad alta.<br>estilo libre intensidad baja. | aflojamiento<br>2 km. trote intensidad media.<br><b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b><br>3min. rápido y 2min. trote lento.<br>(repetir 5 veces) |
| 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   |
| 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. <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:<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. |  |  |  |

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navío-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**