



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 03 AL 06 DE MAYO DEL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con condición física alta, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de mayo.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física alta.

Del 03 al 06 de mayo del 2022

|                       | DÍA             | MARTES 03 DE MAYO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA   | JUEVES 05 DE MAYO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA   |
|-----------------------|-----------------|---|--|---|--|
| HORA                  | ACTIVIDAD       | TROTE   | 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 | 8km. Intensidad media   | 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x40 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2x30 polichinelas de 4 tiempos<br>2x12 japonesas<br>1x120 burpees<br>1x25 tijeretas horizontales | 200m. estilo libre Intensidad baja<br>2x400m. estilo libre intensidad media.<br>1x100m. intensidad baja | 2 km. trote intensidad media.<br><b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b><br>15 seg rápido y 30seg. trote lento.<br>20 seg rápido y 30seg. trote lento.<br>30seg. rápido y 30seg. trote lento<br>45seg. rapido y 30seg. trote lento<br><b>repetir los fartleks 2 veces.</b> |
| 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> |                 | 1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.<br>2. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre y estilo SIDE STROKE como natación de combate.<br>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.<br>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.<br>5. <b>fartlek</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.<br>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 Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**

