



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)
DEL 24 AL 27 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 24 al 27 de mayo del 2022

	DÍA	MARTES 24 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 26 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	CARRERA	GIMNASIA	NATACIÓN	FARTLEK
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	3km. Trote intensidad media. 8x100m. Piques de velocidad. 3km. Trote intensidad baja.	3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x40 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x30 polichinelas de 4 tiempos 2x12 japonesas TROTE 5km. Intensidad media.	200m. estilo libre Intensidad media. 2x500m. estilo libre intensidad media. 1x200m. estilo libre intensidad baja.	2 km. trote intensidad media. FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES) 15 seg rápido y 30seg. trote lento. 20 seg rápido y 30seg. trote lento. 30seg. rápido y 30seg. trote lento 45seg. rápido y 30seg. trote lento repetir los fartleks 2 veces.
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. fartlek. - "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