



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 10 AL 13 DE MAYO DEL 2022**

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

**Grupo "C":** Personal Naval con condicion física Baja.

**Del 10 al 13 de mayo del 2022**

	DÍA	MARTES 10 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 12 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	GIMNASIA	TROTE	NATACIÓN VELOCIDAD	TROTE O GIMNASIA O NATACION
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	3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 2x7 japonesas 1x12 burpees 1x12 tijeretas horizontales	5km trote intensidad media	50m. estilo libre Intensidad baja 6x50m intensidad alta 1x50m. estilo libre intensidad alta.	<b>TROTE</b> 5km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15 polichinelas de 4 tiempos 1x12 burpees 1x15 sentadillas. <b>NATACIÓN</b> 3x100m. 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
<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. En la actividad complementaria con trote, gimnasia y natación se debe practicar la actividad en que el militar tiene deficiencia. Realizarla un día de la semana que no se realice actividad física dirigida. 3. Cuando las series de natación 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 Cardíaca Máxima (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 algún inconveniente relacionado. 5. <b>fartlek</b> - "Juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca 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**