



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



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

**Objetivo:** Mejorar la actividad fisica en el Personal Naval que se encuentra con **estado fisico insuficiente**, impelementando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de mayo.

**Grupo "D":** Personal Naval con condicion fisica insuficiente.

**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   | TROTE O GIMNASIA O NATACIÓN  |
| 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 | 4km. Intensidad media  | 3X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x15 Abdominales modalidad pruebas fisicas:<br>2x12 polichinelas de 4 tiempos<br>2x7 japonesas<br>1x8 burpees<br>1x10 tjeretas horizontales | 50m. estilo libre Intensidad baja<br>5x50m. estilo libre intensidad media. | <b>TROTE</b><br>5km. intensidad media<br><b>GIMNASIA</b><br>3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x15 Abdominales modalidad pruebas fisicas:<br>2x15 polichinelas de 4 tiempos<br>1x12 burpees<br>1x15 sentadillas.<br><b>NATACIÓN</b><br>3x100m. intensidad media. |
| 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. 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.<br>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.<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 algún 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**