



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA EXCELENTE**  
**PRIMER MICROCICLO 05 AL 07 DE ABRIL 2022**

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

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

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

**Del 05 al 07 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (método extensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (metodo continuo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (intensivo)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>TRABAJO AERÓBICO</b>	<b>NATACION ESTILO CROL</b>	<b>GIMNASIA DIRIGIDA</b>
		<b>TROTE CONTINUO</b>	calentamiento 1X100m.	flexiones de codo: 2x10 de cadera modalidad pruebas físicas: 2x30 sentadillas: 2x20 japonesas: 2x8 tijeretas verticales 4 tiempos: 1x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 1x15 <b>REPETIR EL CICLO 2 VECES</b>
		8km. (5km. Intensidad media y 3 km. Intensidad alta.)	<b>natacion continua</b> 1x600m. Intensidad media	
			<b>NATACION SIDE STROKE</b> 2X100m. Intensidad baja	
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	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. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate. 2. 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. 3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) 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. 4. entiendase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).		

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

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



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA EXCELENTE**  
**SEGUNDO MICROCICLO 12 AL 14 DE ABRIL 2022**

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

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

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

Del 12 al 14 de abril del 2022

HORA	PARTES	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo e intensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (de repeticiones e intensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>TRABAJO AERÓBICO</b> Trote continuo 3km.	<b>NATAACION</b> 100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	<b>GIMNASIA POR ESTACIONES</b>
		<b>VELOCIDAD</b> piques 5x400m. con descansos de 3min.	<b>REPETICIONES:</b> 6X100 intensidad media con descanso de 2min.	Estación 1: polichenelas. Estación 2: burpees. Estación 3: flexiones de cadera. Estación 4: flexiones de codo. NOTA: relevo entre estaciones con piques. repetir el circuito 3 veces con descanso entre circuito de 3min.
			1x100m intensidad baja	
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	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. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate. 2. 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. 3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) 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. 4. 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 frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).		

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

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



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA EXCELENTE**  
**TERCER MICROCIclo 19 AL 21 DE ABRIL 2022**

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

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

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

**Del 19 al 21 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo variable)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (de repeticiones)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo extensivo)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>TRABAJO AERÓBICO</b>	<b>NATACION</b>	<b>ATLETISMO</b>
		4km. de carrera continua. Intensidad baja	calentamiento: 1x100 intensidad baja.	7km. Carrera continua intensidad alta.
		<b>FARTLEK</b>		
		30seg alta intensidad y 30seg baja intensidad (8 repeticiones)	<b>velocidad:</b> 3x200m. Con descanso de 4min. intensidad alta 3x100m. Con descanso de 2min. intensidad alta	
	recuperación 1x100m intensidad baja			
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento
OBSERVACIONES:	1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate.			
	2. 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.			
	3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) 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.			
	4. 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 frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM). c).			

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

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



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA EXCELENTE**  
**CUARTO MICROCICLO DEL 26 AL 28 DE ABRIL 2022**

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

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

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

**Del 26 al 28 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (Intensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo variable)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>ATLESTISMO</b>	<b>NATACION</b>	<b>ATLESTISMO</b>
		4km. de carrera continua. Intensidad media.	200 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	3km. Carrera continua intensidad media
		<b>FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR y CORE</b>	<b>RESISTENCIA</b>	<b>FARTLEK PIRAMIDAL</b>
		3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x25. tijeretas de 4 tiempos 2x20 japonesas 2x8 (repetir todo el circuito una vez)	1x800m. intensidad media	15-20-30-20-15 (segundos) alta intensidad con 30seg baja intensidad. (dos repeticiones de la serie)
				2km trote intensidad baja
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento
OBSERVACIONES:		1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate.		
		2. 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.		
		3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) 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.		
		4. 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 frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).	c).	

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

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