



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA

PRIMER MICROCICLO 05 AL 07 DE ABRIL 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico bajo**, 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 bajo.

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. (continuo y 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	TRABAJO AERÓBICO TROTE CONTINUO 6km. Intensidad media.	NATACION ESTILO CROL calentamiento 1X100m. natacion continua 1x300m. NATACION SIDE STROKE 2X100m.	GIMNASIA DIRIGIDA flexiones de codo: 2x8 flesiones de cadera modalidad pruebas físicas: 2x20 sentadillas: 2x20 japonesas: 2x8 tijeretas verticales 4 tiempos: 1x10 tijeretas horizontales 4 tiempos 1x10 REPETIR EL CICLO
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. 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. 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 BAJA
SEGUNDO MICROCICLO 12 AL 14 DE ABRIL 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico baja**, 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 baja.

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	TRABAJO AERÓBICO	NATAACION	GIMNASIA POR ESTACIONES Estación 1: polichenelas. Estación 2: burpees. Estación 3: flexiones de cadera. Estación 4: flexiones de codo. NOTA: relevo entre estaciones con piques. descanso de 30seg. entre cada estación. repetir el circuito 3 veces con descanso entre circuito de 3min.
		Trote continuo 3km.	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	
		VELOCIDAD	REPETICIONES:	
		piques 3x300m. con descansos de 5min.	3X100 intensidad media con descanso 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
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. 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 BAJA
TERCER MICROCICLO 19 AL 21 DE ABRIL 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico baja**, 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 Baja.

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 y fraccionado)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo)	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	<p align="center">TRABAJO AERÓBICO</p> <p>3km. de carrera continua. Intensidad baja</p> <p align="center">FARTLEK</p> <p>6 fartlek: 15seg. Alto 1min. Bajo</p>	<p align="center">NATACION</p> <p>calentamiento: 1x100 intensidad baja.</p> <p align="center">velocidad:</p> <p>2x100m. Con descanso de 5min. 3x50m. Con descanso de 3min.</p> <p>recuperación 1x100m intensidad baja</p>	<p align="center">GIMNASIA DIRIGIDA</p> <p>5km. Carrera continua intensidad media.</p>
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:	<p>1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>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).</p>		

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 BAJA
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 bajo, implemantando 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 baja.

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. (continuo y de repeticiones)	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 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	ATLESTISMO 3km. de carrera continua. Intensidad media.	NATACION 100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	ATLESTISMO 2km. Carrera continua intensidad 50%
		FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR y CORE 3X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x20. polichinelas de 4 tiempos 2x15 japonesas 2x6	RESISTENCIA Natacion continua intensidad media: 2x200m.	FARTLEK PIRAMIDAL 5-10-15-10-5 (segundos) con 1min de trote lento entre los fartleks. 1km trote lento
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).		

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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